

مقدمه‌ای بر روشن بینی و

بیداری کندالینی

سوامی ساتیاناندا؛ برگردان جلال موسوی نسب

این کتاب حاوی مطالبی است که قبلاً در دو کتاب با نام‌های «کلید رهایی» و «چشم سوم» به چاپ رسیده است. کلید رهایی حاوی اسراری است که به صورت مکتوم بین پرتوجویان بیداری کندالینی مرسوم بوده است و برای پاک‌سازی جسم و روان می‌باشد. چشم سوم در ارتباط با روشن بینی و باز کردن چاکراهاست که مقدمه‌ای بر اتحاد نیروی بالفطره درونی است.



انتشارات فراروان

Satyanaanda Saraswati, Swami

ساتیاناندا ساراسواتی، سوامی، ۱۹۲۳ء

مقدمه‌ای بر روشن‌بینی و بیداری کُندالینی: تمرینات تانتریک برای پاکسازی جسم و روان / نوشته سوامی ساتیاناندا، برگردان جلال موسوی‌نسب (انتقاد جیونی) - تهران: فراوان؛ ۱۳۷۷ [۲۱۳] ص: - مصور - (فراوان: ۳۹، فرهنگ‌نامه یوگا: ۳۷)

ISBN 964-6135-17-X

له‌رستنویسی بر اساس اطلاعات لیا (له‌رستنویسی پیش از تشاور).
این کتاب برگزیده‌ای از کتاب چشم سوم و کتاب کلید رحایی (مولاناندا) است.
۱. یوگا (فلسفه). ۲. یوگا (ورزش). ۳. یوگا (تقسیم بردایی). الف. مبارکه‌ای موسوی‌نسب، جلال.
۱۳۰۲ - مترجم: ب. عنوان. ج. عنوان: تمرینات تانتریک برای پاکسازی جسم و روان.

۱۸۱/۴۵

B۱۳۲/۹۱

۱۳۷۷

کتابخانه ملی ایران

م ۷۷-۹۸۶۱

مقدمه‌ای بر روشن‌بینی

و بیداری کُندالینی

نوشته سوامی ساتیاناندا، برگردان جلال موسوی‌نسب

حروف چینی مشیری، لیتوگرافی لادن، چاپ رامین

چاپ اول ۱۳۷۷، قطع وزیری، تیراژ ۱۰۰۰

قیمت: ۸۰۰۰ ریال

«حق استفاده از مطالب و تصاویر برای مترجم محفوظ می‌باشد»

انتشارات فراوان: تهران، صندوق پستی: ۵۷۶۹ - ۱۴۱۵۵، تلفن: ۸۰۳۲۷۲۴

ISBN 964-6135-17-X

شابک ۹۶۴-۶۱۳۵-۱۷-X

فهرست مطالب

مقدمه	۹
درباره سوامی ساتیاناندا	۱۱

اولین کتاب: کلید رهایی (مولاباندا)

پیشگفتار: یاترا چیست؟	۱۷
بخش اول: آشنایی با مولاباندا	

فصل اول

سه بانداها- مکانیزم بانداها- اثرات فیزیکی بانداها- اثرات پرانیک باندا و هوشیاری	۲۳
---------------------------------------------------------------------------------------	----

فصل دوم

مولاباندا- اهمیت مولاباندا	۳۳
----------------------------------	----

فصل سوم

جنبه‌های تشریحی و عمل‌کرد- ناحیه عجان- جنبه‌های تشریحی اصلاح‌شده- نتیجه	۳۷
-------------------------------------------------------------------------------	----

فصل چهارم

عصب‌شناسی و غده- سیستم اعصاب- سیستم غده داخلی	۴۳
-----------------------------------------------------	----

فصل پنجم

فواید پرانیکی- اجزای پرانا- پراناایام	۴۹
---------------------------------------------	----

فصل ششم

درمان از طریق مولاباندا- جنبه‌های جنسی- فواید پزشکی- پیوند جسم و روان	۵۵
-----------------------------------------------------------------------------	----

ارتباط هیجان- روان- عبور از موانع

فصل هفتم

چاکرای مولادها- چاکرا یا مراکز انرژی روانی	۶۷
--------------------------------------------------	----

فصل هشتم

بیداری مُندالینی	۷۳
------------------------	----

بخش دوم: تمرینات

فصل اول	
جنبه‌های عملی مولاداهارا	۸۵
فصل دوم	
سادانای مولابانداها	۸۹
فصل سوم	
موقعیت چاکرای مولاداهارا	۹۷
فصل چهارم	
جدا سازی مولاداهارا	۱۱۵
فصل پنجم	
مولاباندا و حبس دم	۱۲۵
فصل ششم	
مولاباندا: قفل روحی	۱۳۳
فصل هفتم	
ماهامودرا	۱۳۷
ضمیمه	
مولاباندا و طب سوزنی	۱۴۵
زندگی با مردان و زنان روحی	۱۵۴

دومین کتاب: چشم سوم (آجناچاکرا)

فصل اول	
آجناچاکرا در متون باستان	۱۶۵
فصل دوم	
سیمای فیزیکی و روانی	۱۶۷
فصل سوم	
روان و مفاهیم روحی و عرفانی	۱۷۵
فصل چهارم	
ارتباط بین علم و یوگا	۱۸۵
فصل پنجم	
تمرینات یوگا برای بیدار کردن آجناچاکرا	۱۹۱

به نام خدا

این طیبیان بدن دانشورند

بر مقام تو ز نو و الهف کردند

رسم بر این است که مؤلف و مترجم، کتاب را با «پیش‌گفتار» یا «مقدمه» آغاز می‌نماید. و خوانندگان محترم هم محتویات کتاب را با معیارهای ذهنی ارزیابی کرده به انتخاب یا رد مطالب می‌پردازند؛ البته قبل از اینکه معیار سنجش ذهنی خود را ارزیابی کرده و به درست یا نادرست بودنش واقف شده باشند.

کتاب حاضر حاوی مطالبی است که قبلاً در دو کتاب جداگانه به نامهای کلید رهایی (جلد هفتم) و چشم سوم (جلد سوم) به چاپ رسیده و در این کتاب مطالب تکراری جلد سوم، که به طور مفصل در سایر مجلدات آورده شده حذف گردیده است.

کلید رهایی، حاوی اسراری است که به صورت مکتوم بین پرتوجویان بیداری کندالینی مرسوم بوده است و این تمرینات برای پاک‌سازی جسم و روان می‌باشد. کتاب دیگر یعنی چشم سوم، در ارتباط با روشن‌بینی است و در این مورد سوامی ساتیاناندا طی جلسات درس و بحث کلاسیک، مفصلاً چشم سوم و تمرینات باز کردن چاکراها را که مقدمه‌ای است بر اتحاد نیروی بالفطره درونی، برای استادان و معلمین یوگا شرح داده است و شما نیز با مطالعه کتاب به نقد مباحث خواهید پرداخت.

لذا به منظور جلوگیری از هر نوع جدال ذهنی و گله و شکایت از مشکلات، که همه بدان واقف‌اند، موضوع پیش‌گفتار را به خواننده محول می‌نمایم تا پس از مطالعه کامل کتاب، خود با معیارهای ذهنی‌اش برکرسی قضاوت و عمل بنشیند و پیش‌گفتاری فراخور حال و پسند خویش تهیه نماید.

ضمناً به‌جاست که از حمایت و همکاری پرتوجو علی‌رضا ابراهیمی، که نمونه‌یی علاقه‌مند به بوگا در جهت تأمین سلامت می‌باشد به خاطر همکاری‌هایش سپاسگزار بوده و برایش آرزوی به‌روزی داشته‌باشیم.

مهر ۱۳۷۷

جلال موسوی‌نسب

سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

سوامی ساراسواتی در دهکده یا شهر کرچکی به نام ال مورا (ALMORA) در کوهپایه هیمالیا، تولد یافت. او در سن شش سالگی اولین تجربه روحی را کسب کرد و در اوان جوانی قدرتهای بارزی را از خود نشان داد. معلمین زیادی که به هیمالیا سفر می کردند در مسیر خود از دهکده مزبور عبور می کردند و پس از دیدن ساتیاناندا، او را مورد تحسین قرار می دادند و وی را برای نیل به تعالی روحی تشویق می نمودند تا اینکه يك حس قوی و گیانا (معرفت خواهی) که برای شخص جوانی چون او لازم بود به وجود آمد.

سوامی پس از گذشت ۱۹ سال به منظور جستجوی گرو و استاد، موطن خود را ترك کرد و به ریشی کش رفت و به ملاقات استاد بزرگ شیواناندا نایل گردید و ۱۲ سال دامن همت به کمر زد و بی ریا خدمت استاد نمود و توانست در حدی که استاد روحی مقرر داشته بود وقت خود را در کارمایوگا صرف کند. او به اندازه چهار نفر کار می کرد، درواقع او چهار مرد بود، او چون يك حواری ایده آل از بامداد تا پاسی از شب با شور و شوق فراوان کار می کرد و به کسب تجربه می پرداخت. کارش را از نظافت تا مدیریت اشرام ادامه داد و طی این مدت تنها لذت او خدمت به پیرو استادش بود. او نبوغ ذاتی داشت و از سوی شیواناندا به عنوان يك شخص برجسته معرفی گردید معذالك از ماندن در اشرام و مطالعاتش در آنجا، آموزشی در حد انتظار خود کسب نکرد. او تنها دستورات استاد را با ایمان دنبال می کرد. شیواناندا می گفت: سخت کار کن، خالص خواهی شد. و شما اجباری ندارید که روشنائی بیابید، روشنائی از درون متبلور می شود و این آن چیزی است که با سخت کوشی حاصل شد.

او با نیل به روشنائی درونی مفتخر به کسب رموز و اسرار روحی گردید و از آن زمان، يك شخصیت بزرگ در هاتایوگا، تانترا و کندالینی یوگا به‌شمار می‌رود.

ساتیاناندا بعد از ۱۲ سال به دستور استاد، به زندگی سانیاسی روی آورد و به مدت ۸ سال به جستجو در سراسر هند، افغانستان، برمه، نپال و سیلان پرداخت. طی این مسافرتها توفیق یافت که به زیارت تعداد کثیری از شخصیت‌های برجسته یوگا نایل شود. آنگاه به‌خاطر بهبود رنج بشر، خلوت‌نشینی پیشه کرد و هم خود را مصروف پیدا کردن راه‌های نكامل و رده‌بندی یوگا نمود.

در سال ۱۹۶۳ میلادی حرکت بین‌المللی یوگا را طراحی کرد و به دعوت عام پرداخت. زمانی که در منگر، یکی از شهرهای ایالت بیحار، سکونت اختیار نمود دعوت او در جهت یوگای جهانی مورد استقبال واقع شد.

ساتیاناندا با ایجاد گانگا اشرام موقعیت خود را تثبیت نمود و به منظور کمک به مردمان بیشتر برای درك فضایل روحی، مدرسه یوگا را به نام «بیحار اسکول یوگا» تأسیس کرد.

طولی نکشید که دانش‌پژوهان از سراسر هند و کشورهای دیگر به مدرسه مزبور پیوستند و در زمان کوتاهی تکنیک‌های او در سرتاسر جهان پخش گردید.

در سال ۱۹۶۸ میلادی به‌منظور نشر سیستم و تمرینات تاریخی یوگا در سطح جهان و در بین ملیت‌های مختلف که مذهب و رسوم متفاوت دارند، به يك سفر تبلیغی پرداخت و توفیق یافت که چهره‌ای درخشان از خود در هر اقلیمی بجای گذارد و به عنوان بلندپایه‌ترین مقام روحی و آگاه‌ترین فرد در علوم یوگا و تانترا معرفی گردد. او توفیق یافت که میلیون‌ها نفر از سکنه جهان را با یوگا آشنا سازد و هدایت جویندگان حقیقت و شیفتگان راه و رسم روحی را به‌عهده گیرد و الهام‌بخش اشرام و مراکز انتقال فرهنگ یوگا گردد.

ساتیاناندا در بیست سال اخیر، عمر خود را صرف گردش‌های تبلیغی در سراسر جهان و هند و سکونت در منگر کرده است.

از سال ۱۹۸۴ توفیق ایجاد دو مؤسسه مستقل با همکاری بیحار اسکول را بدست آورد. «مؤسسه شیوانندامات» به منظور بزرگداشت پیر بزرگ سوامی جی شیواناندا تأسیس گردید. این مؤسسه با اشاعه فرهنگ یوگا به تعاون و همکاری با داوطلبین یوگا می‌پردازد و سعی آن بر این است که به افراد کم‌درآمد که مشغول تحصیل یوگا هستند کمک کند و با انجام برنامه‌های خاص در جامعه با فقر و بی‌فرهنگی مبارزه نماید.

از خدمات دیگر مؤسسه شیوانندامات کمک‌های درمانی رایگان، آبرسانی به مزارع روستایی روستاییان کم‌درآمد و... است.

دومین مؤسسه، به نام «مؤسسه تحقیقاتی یوگا» پایه‌گذاری گردید. این مؤسسه که به کمک

استادان یوگا و دانشمندان کشورهای مختلف اداره می شود، وظیفه دارد که در حوزه علوم پیشرفته جدید تحقیقات کافی و وافی در زمینه تکنیک های یوگا و تانتریک باستانی بنماید و تجارب خود را در اختیار مردم جهان بگذارد. مؤسسه، کتابخانه، معظّم و بزرگی را ایجاد کرده که هرگونه اثر تحقیقی درباره یوگا و تانترّا به آن مرکز منتقل و حفظ و نگهداری می شود. این مؤسسه به لحاظ همکاری دانشمندان علوم مختلف تحولی را در یوگا و تانتریک به وجود آورده، به تصفیه ناخالصی ها دست زده است و روشهایی را متناسب با موقعیت کنونی مردم جهان و بر پایه اصول نوین علمی ارائه داده و می دهد. از اینرو نقطه نظرات این مؤسسه برای تمام اشراّم ها و متخصصین حکم سند معتبر و قابل احترام و اجرا را پیدا کرده است.

کتاب نخست:

کلید رهایی (مولاباندا)

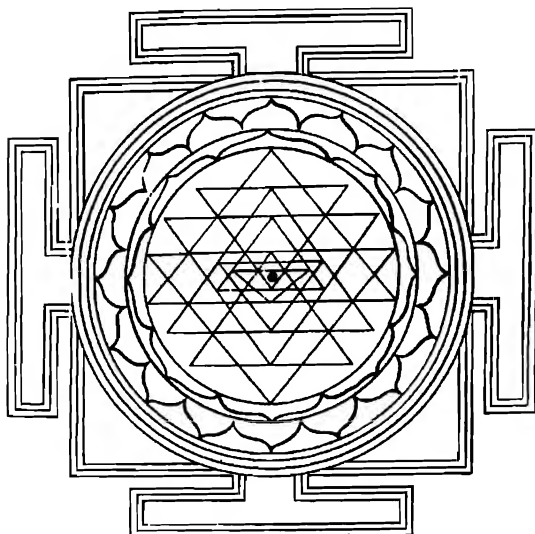
پیش‌گفتار

یانترا

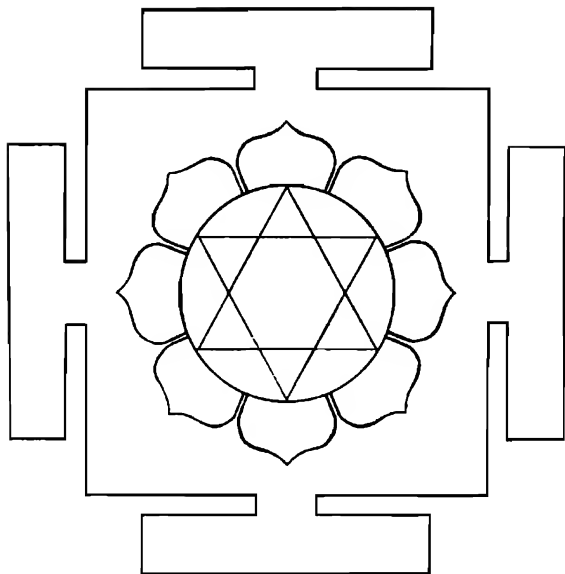
یانتراها اشکال مختلف هندسی هستند که در تمرکز و مدیتیشن برای رفتن به عمق مورد استفاده قرار می‌گیرند. یک یانترا شکل قدرتمندی از ماندالا است که می‌تواند به نحو موثر انسان را به مشاهده طبیعت هدایت کند. در اصطلاح زبان سانسکریت کلمه یانترا به مفهوم توصیف‌کننده تمام ماندالاها (اشکال) هستند.

Shree Yantra

شری یانترا

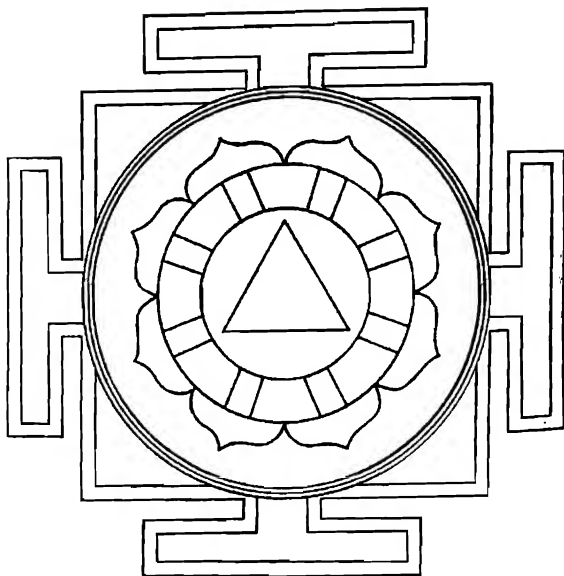


شیوا یانترہ
shiva Yantra



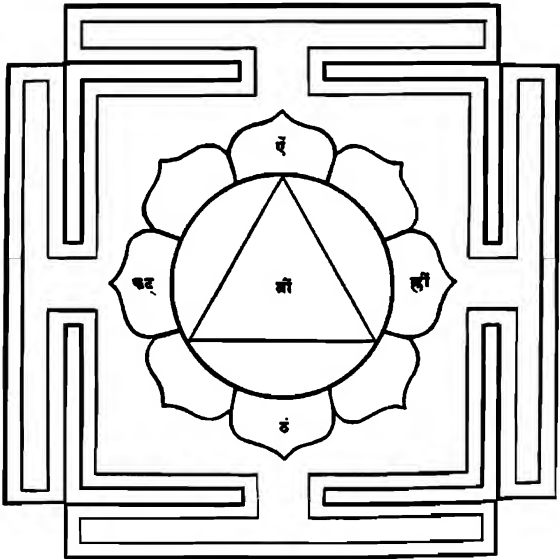
راج یانتر

Yantra Raj



تارایانترہ

Tara Yantra



بخش اول

فصل اول

مول باندا سه بانداها

جالاندابانداها^۱، اودیانا بانداها و مولا بانداها، به ترتیب در گلو^۲، شکم^۳ و عجان قرار گرفته اند. اگر تمرینات مربوط به این سه قسمت بدن تداوم یابند، دیگر ترس از مرگ معنی نخواهد داشت. با تمرین این سه بانداها، کندالینی خفته بیدار می شود و در سوشومنا قرار می گیرد و تنفس آرام می گردد. با شکل گرفتن این سه بانداها، عمل دم و بازدم متوقف می شوند و حواس تصفیه می گردند و روشنائی اتفاق می افتد. من آن دانشی را دعا می کنم که در حبس دم (کمباهاکا) سکونت دارد. یوگاتراوالی : سوترای ۵-۶-۸

لغت Bandha (نباید با لغات Bandh و Bandhana که معنای مشابه دارند اشتباه شود) به صورت های مختلفی معنا شده است. يك لغت نامه سانسکریت واژه بانداها را به شرح زیر معنی می کند:

اجباری، اتصال يك باند، گره، در بند کردن، زنجیر، قید و . .

۱- قفل کردن BANDHA

۲- گلو JALANDHARA

۳- مولا MOOLA عجان

باندها در مقام مقایسه، شبیه پل بر بستر یا جریان رودخانه تعریف شده

است:

ساختمان يك پل بر روی رودخانه یا بر روی دریا که می تواند به صورت استعاره به گردونه ای برای عبور از اقیانوس سام سارا SAMSARA^۲ و رسیدن به ساحل آزادی تشبیه گردد به عبارت دیگر عبور از جهان مادی و رسیدن به روشنائی، آزادی و خلاقیت از طیب خاطر.

باندها به چهار دسته تقسیم می شود:

۱- مولا، ۲- اودیانا، ۳- جالاندا ۴- مهاباندها که ترکیبی است از سه

باندهای.

نخست چگونه ممکن است تنها چهارترین از صدها آسانا، پرانا یام، مودراها و اشکال مختلف آنها مهمتر و مؤثرتر باشد؟ بطور سستی يك پرتوجوی روحانی ابتدا این تمرینات را به طور سری از تعلیم دهنده خود دریافت می کرده است لذا باید ابتدا تخصص لازم را در انجام آساناهای مشکل و پرانا یام پیچیده بدست می آورده و در انجام مودراها مهارت می یافته است. مجموع این تعالیم نشان دهنده آن است که این تمرینات مورد احترام تعلیم دهندگان و تمرین کنندگان یوگا بوده است.

مولاباندها در سطح فیزیکی بدن، انقباض آگاهانه و ارادی عضلات ناحیه عجان در مردان و ناحیه دهانه رحم در زنان است. اودیانا باندها انقباض شبکه خورشیدی در سطح شکم و جالاباندها انقباض ناحیه گلو می باشد.

مفهوم قفل کردن

در نوشته های معاصر یوگا، باندها تنها به مفهوم قفل کردن آمده است، اما بواقع باندها بیان کننده نوعی تضاد است زیرا وقتی که ماهیچه ای در سطح فیزیکی بدن انقباض پیدا می کند، در سطح ذهن و بدن پرانیک جریانی از باز شدن قفلها بوجود می آید.

اغلب روشهای مدرن درمان از طریق وانهادگی ماهیچه ها نشان می دهند که

باوجود مجموع انقباضها و انبساطهای سیستماتیک در ماهیچه‌های بدن، انسان به يك وانهادگی کامل فیزیکی و ذهنی نیاز دارد. بنابراین برای ازبین بردن تنش روحی و جسمی، مؤثرترین کار این است که ابتدا بیاموزیم به‌طور آگاهانه و ارادی تنشهای موجود در بدن را به‌صورت انقباضات انتخابی افزایش دهیم. این نظریه مصداق تمرین بانداها است.

بانداها* نیز به طریق مشابهی عمل می‌کنند و بر بدن فیزیکی و کالبد پراتیک و ذهن و روح و بدن هاله‌ای اثر می‌گذارند. این تمرینات شعاع وسیعتری دارند زیرا با مراکز انرژی در مغز و نخاع و ستون فقرات مربوط می‌شوند، در نتیجه بانداها فعالتر و سریعتر از تمرینات عادی که انقباض ماهیچه‌ای دست و پا را در پی دارند، می‌کنند.

مکانیزم بانداها

بانداها موجب منقبض شدن یا فشار وارد شدن به ماهیچه‌ها می‌شود. در بدن سه بانداها وجود دارد که سه گروه اصلی ماهیچه‌ای را دربرمی‌گیرند: ماهیچه‌های عجان، ماهیچه‌های سطح شکم و ماهیچه‌های گلو. منقبض شدن این ماهیچه‌ها بر روی سیستم‌های عصبی، جریان خون، تنفس، غدد مترشحه و سیستم انرژی اثر دارد. وقتی که يك ماهیچه منقبض می‌شود يك پیام عصبی به مغز مخابره می‌گردد که يك مدار و مراکز عصبی را تحریک می‌کند. این به‌نوبه خود بر حالت آگاهی ما تأثیر می‌نهد. در مقابل این حالت تحریک‌پذیری، مغز پاسخها را با محرکهای گرفته شده منطبق می‌نماید. برای مثال مولابانداها (انقباض عجان) هم سیستم موتوری حواس را و هم سیستم عصبی خودکار بدن را در ناحیه عجان تحریک می‌کند. وقتی مولابانداها انجام می‌شود سطح پرویک تحریک می‌گردد. این تحریک میست

* بانداها (BANDHA) = قفل کردن، يك كلمه مفرد در زبان هندوست و براساس قواعد زبان فارسی برای جمع بستن آن باید پسوند هاء به آن اضافه شود. اما این کار باتوجه به هاء آخر كلمه ترکیب ناآشنائی را بوجود می‌آورد که تلفظ آن نیز دشوار است. از اینرو ما این كلمه را هم به صورت مفرد و هم به صورت جمع استفاده کرده‌ایم و برای تمیز این دو حالت، توجه خواننده گرامی را به فعل جمله جلب می‌کنیم. (مترجم)

پاراسمپاتیک را که از قسمت پرویک نخاع خارج می شود فعال می کند. عصبهای پاراسمپاتیک از قسمت گلو و پرویک خارج می شوند درحالی که عصبهای سمپاتیک از قسمت بالای پشت ستون فقرات و پائین آن بیرون می آیند. به طور تجربی ثابت شده است که انجام دادن بانداها فعالیت عصبهای پاراسمپاتیک را تشدید می کند و آثار زیر را در پی دارد:

ضربان قلب، ضربان تنفس، کاهش فشار خون (در افرادی که فشار خون آنها عادی است)، حس کلی وانهادگی و استراحت با تحریک اعصاب سمپاتیک در مولا باندا اما در سطح خیلی پائین، تحریک دو سیستم عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک (به این دو سیستم عصبی، تعادل دوباره می بخشد) و تنظیم هیپوتالاموس که مسئول سیستم ایندوکرین است و اطلاعات را به تمام سیستم عاطفی و کورتکس مغز منتقل می کند.

اودیانا بانداها (انقباض عضلات شکم) بر اندامهای جهاز هاضمه، غدد فوق کلیوی و کلیه ها و بیشتر از همه بر شبکه خورشیدی فشار وارد می سازد. تمرکز آگاهانه بر معده سبب می شود که آن تحت فشار و انقباض قرار گرفته و در حالت انقباض سیلی از انرژی را در شکم و سینه ایجاد نماید. این انرژی دارای خواص درمانی و شفا بخش است و به طور فزاینده در بهبودی و کسب سلامتی تأثیر دارد. اودیانا باندا سیستم عصبی سمپاتیک را منظم می کند و آن را فعالتر می نماید و ما را قادر می سازد که بر سیستم اعصاب سمپاتیک خود کنترل پیدا کنیم به نحوی که در شرایط نامساعد مانع از فعالیت آن بشویم و بدین ترتیب از آثار اضطراب و بیماریهایی که ریشه روانی دارند جلوگیری کنیم.

جالاندا باندا، انقباض گلو، گردن و نخاع و همچنین مغز را می کشد وقتی گردن به جلو خم می شود (قفل چانه به قفسه سینه) بر روی غده تیروئید، غده پاراتیروئید و غده تیموس اثر می گذارد و همزمان ناحیه سمپاتیک ستون فقرات بصل النخاع را که در قسمت تحتانی مغز و بالای ستون فقرات است تحریک می نماید و در تنظیم ضربان قلب، تنفس، فشارخون و غیره اثر مثبت دارد و بر سینوس های کاروتید که به بریه خود به پائین آوردن فشار خون کمک می کند فشار می آورد، در نتیجه

شخص با پائین آمدن نوسان سمپاتیک اش به يك احساس آرامش و وانهادگی کامل می رسد و بهبودی کلی بدست می آورد.

اثر تمرین بانداها در ماهیچه ها و ارگانهای داخلی مانند اثر يك ماساژدهنده است و به سبب افزایش خون در این نواحی، کلاً به تصفیه بدن كمك می شود. علاوه بر آن بر غدد آندوکرین تأثیر می گذارد و باتوجه به نزدیکی این غدد با چاکراها، یکی دیگر از اثرات طبیعی تمرینها، اثرگذاری بر چاکراهاست. وقتی چاکراها تحریک می شوند بر روی ارگانیزم مؤثر واقع شده و آن را با يك انرژی حیات بخش، حیات جدید می بخشند.

اثرات فیزیکی بانداها

اجرای بانداها در رابطه با پرانایام (کنترل تنفس) بر روی تمام قسمتهای بدن تأثیراتی به شرح زیر دارد:

۱- آنها اعمال سیستم ایندوکرین را منظم و هم آهنگ می کنند. جالاتدبانداها اثر مستقیمی بر غده هیپوفیز، صنوبری، تیروئید، پاراتیروئید، تیموس دارد. اودیابانداها اثر مستقیم بر غده فوق کلیوی، لوزالمعده می گذارد. مولابانداها اثر مستقیم بر غدد جنسی و میان دوراهی گردنه های بدن (که گفته شده است به غدد ایندوکرین ارتباط دارد) و همچنین بر روی مغز و غدد آن می گذارد.

۲- به علت اثر مستقیم بانداها بر روی غدد ایندوکرین، بین ریتم های بدن هماهنگی ایجاد می شود. به عنوان مثال مولابانداها و اودیانا در تنظیم عادات ماهانه فوق العاده مفیدند.

۳- وقتی بانداها بطور صحیح اجرا شوند نسبت تنفس را پایین می آورند و موجب آرامش و وانهادگی می گردند.

۴- کاهش فشار خون و ضربان قلب.

۵- امواج آلفای مغز را که نشانه آرامش هستند افزایش می دهد در نتیجه فعالیت های عصبی کاهش می یابند.

۶- کاهش فعالیت سمپاتیک در بدن که نشانه ای است از آرامش و وانهادگی.

- ۷- مدارهای عصبی و مغشوش یا منقطع مغز دوباره نظم یافته و در نتیجه مغز به حالت اولیه برمی گردد.
- ۸- سیستم دستگاه گوارش و هاضمه بر اثر فشارهایی که تحمل می کند و ماساژ داده می شود قوی شده به حالت طبیعی خود برمی گردد.
- ۹- هماهنگی در فعالیت سیستم تناسلی و ادراری، در نتیجه واکنش سیستم عصبی به وقوع می پیوندد.

اثرات پرنایك بانداهـا

هرکدام از باندها با رنگ مخصوصی از پرانا ترکیب می شوند. گفته شده است که باندها با بعضی از نقاط عصبی و غدد آندوکراین در سطح فیزیکی و مراکز چاکراها در بدن پرنایك رابطه دوجانبه دارند:

مولادها را در ناحیه عجان، سوادهیستانا در پروستات، مانی پورا در شبکه خورشیدی، آناهاتا در شبکه قلب، ویشودهی در ناحیه گلو و حنجره، آجناچاکرا و ساهاسرا را در غدد صنوبری (هیپوفیز).

سه باندهای موجود در بدن با سه چاکرا از شش چاکرای ستون فقرات به شرح زیر ارتباط مستقیم دارند:

مولاباندها با مولادها را چاکرا، اودیانا باندها با مانی پورا چاکرا، جالاندا باندها با ویشودهی چاکرا. هر يك از این موقعیتهای فیزیکی و پرنایکی از نظر عصب شناسی به يك قرینه در ستون فقرات و مغز و در نتیجه ذهن مرتبط می شوند. انقباض و تحریك در سطح فیزیکی بدن، وظایف خفته را در ذهن و مغز فعال می کند و بیدار می سازد که این حالت معمولاً در ذهن توسعه یافته وجود دارد. بنابراین مهارت در باندها موجب می شود که نیروهای خفته به حد بالای ادارك دست یابند.

جنبه های فیزیکی: شناخت غدد و اعصاب مربوط به سه باندها درك می شوند زمانی که سپاسگزاری کنیم از حقیقتی که بدن يك ترکیب پیچیده ای است متشکل از حوزه های متنوع سیستم انرژی که بر سطح انرژی در مقعد بنام پرانا استوار شده است. گرچه آنها انعکاس وسیع از يك طبیعت مثبت دارند اما تأثیر عمده و اصلی آنها بر روی

تمام سیستم بدن از سطح پرانیك ناشی می گردد.

براساس عقاید فلسفی ازوتریک (ESOTERIC) جریانهای معکوس «پران» و «آپانا» (APANA) اشاره ای هستند که آگاهی انسان را به سطوح پائین و عنصر زمین راهنمایی می کنند. به عنوان مثال، منشأ ارضای تمایلات جنسی، آزادی، سستی، بی علاقه‌گی و بی تفاوتی، تبلی و نظایر آن، مولاداهارا است. این مکتب فلسفی اعتقاد دارد که ماهیت و طبیعت اولیه بشر خداگونه است و برای درک درست علت اولیه و تشخیص مجدد، بشر باید آگاهی خود را دوباره توجیه نماید. در این مرحله، نقش سه بانداها بخصوص مولابانداها این است که با متوقف کردن نزول حرکت آگاهی به مولاداهارا آن را مجدداً به طرف چاکراهای بالا صعود دهد.

يك قیاس مفید به منظور كمك كردن به ادراك و فهم و شناخت بهتر سه بانداها آن است که آنها را به قفل كردن یا نیروی بازدارنده دیواره يك سد تشبیه کنیم. انرژی (فیزیکی، روانی، روحی) را که در محل انقباض یا تمرکز حاصل می شود می توان با کنترل ارادی در جهت انجام کارهای مفید هدایت کرد. خاصیت این نواحی این است که دارای نیروی تازه و زنده هستند و توانائی دارند که از عدم تعادل در سیستم های فیزیکی پیشگیری کنند.

به منظور ادراك بیشتر سه بانداهای موجود در بدن ضرورت دارد که با وسعت نظر تنها به دید قفل یا مانع به آنها ننگریم زیرا درواقع سه بانداها برطرف کننده قفل یا موانع به گونه ناخالصی های فیزیکی و روانی هستند. در متون مقدس، فلسفه وجود گره های روحی موجود در مولاداهارا، اناهاتا و اگناچاکرا پیش بینی شده است.

گرانديس نشان می دهد که عقده روانی مانعی است در آگاهی بشر نسبت به خودش در سطوح مختلف شعور. عقده ها تصویر ماهیت اولیه انسان را تیره می سازند به طور سستی بانداها مؤثرترین وسیله بازگشائی این گره ها یا رفع موانعی که به عنوان تنش عصبی، اضطرابات، فشارها و تضادهای حل نشده شناخته می شوند محسوب می گردند و بدین ترتیب با انجام آنها این امکان را می یابیم که ماهیت واقعی خود را کشف کنیم. در این وضعیت نیروی حاصل از بانداها مانند فشار متراکم در يك لوله است.

تصور کنید يك قطعه لوله را که به صورت عمودی بر روی زمین تکیه دارد. این لوله نمایانگر نادی سوشومنا است (کانال اصلی انتقال انرژی پرانیك در ستون فقرات).

۱- مولا بانداها وسیله مسدودکننده قسمت پائین لوله محسوب می شود و بدین ترتیب از خروج پرانا جلوگیری می کند و با تحریک انرژی در مولاها را سبب می شود که کندالینی شاکتی بیدار شود.

۲- قفل چانه، قسمت بالای لوله را مسدود می کند، و به این ترتیب پرانا در داخل لوله قفل می شود.

۳- اودیانا بانداها، مهابانداها را کامل می سازد و همچنین فشار پرانیك را موجب می شود. تحریک شبکه خورشیدی (مانی پورا) این لوله بسته را منبسط می کند.

بدین ترتیب وقتی مهابانداها اجراء می گردد، پرانا در سوشومنا تحت فشار قرار می گیرد. موانع یا قفلها از خروج آن از طرفین بالا و پائین به طور همزمان جلوگیری کرده تولید انرژی می نمایند. رها ساختن بانداها، پرانا را در تمام بدن جاری می کند و از آنجا که پرانا يك انرژی زنده و حیات بخش است، بدن وانهاده شده منظم می شود و نیروی جوانی را از سر می گیرد. در این موقع می توان هم گره روانی را باز کرد و هم بدان نفوذ نمود. در چنین موقعیتی هوشیاری می تواند توسعه یابد.

بانداها و هوشیاری

براساس متون مقدس یوگا، کنترل ماهیچه ها و اعصاب، تنفس را کنترل می کند. کنترل تنفس آگاهی را کنترل می کند. یکی از اهداف بانداها توسعه کنترل تنفس است و بدینگونه آنها وسیله ای هستند برای توسعه دانش و کنترل فوق آگاهی. ریتم تنفس و عمق آن بر چگونگی حالات آگاهی، بیماری، اتمسفر مزاج، افکار، تمرینات، هیجانات اثر می گذارد.

تحقیقات نشان می دهند که در حالت هیجان و ترس، ریتم تنفس کوتاه و کم عمق می شود. در حالت وانهادگی کامل تنفس طولانی و عمیق است.

موقمی که بانداها با ترکیب پراناایام شکل می گیرند، انقباض عضلانی همزمان با کمباهاک (حبس دم) رخ می دهد، قفل بدن یا انقباض ظاهر می شود، همزمان تنفس تقریباً متوقف می گردد یا از حرکت باز می ماند در نتیجه وجدان آگاه بازمی ایستد و نیز جریان مخالف دم و بازدم، تولد و مرگ، خوشی و رنج، سود و ضرر را متوقف می کند. از طریق تکامل بانداها، یوگی ها می توانند خود را از درون برای ابد قفل کنند. حرکت و دگرگونی با ازدست دادن قدرتهای ارادی و آگاهی، جدای از دوگانگی وجود، از درون با آگاهی کیهانی به وحدت می رسد.

به عنوان مثال، بانداهاپراتی هارا (بیرون کشیدن حواس) را کامل می کند یا تحریک می نماید و اینها فنون اولیه مدیتیشن هستند. بدین ترتیب ما می فهمیم که بانداها سبب تقویت و فعال شدن سکون و نگهداری، ماهیچه ها، تنفس، احساس، فکر و هوشیاری می شوند. یوگی با کسب قدرت حبس آگاهی، آماده برای تولد دوباره روحی و بیداری کندالینی است. در این هنگام از بانداها به عنوان یک مکانیسم ماشه ای برای فعال کردن نیروی قدرتمند نهفته در پایین مبدا ستون فقرات استفاده می شود. بانداها در درون این رده بندی قرار می گیرند و ما می توانیم آنها را تحت گروه کریا و کندالینی یوگا دسته بندی کنیم. همانطور که بطور سیستماتیک وسیله سوامی ساتیاناندا ساراسواتی در استان بیحار در مؤسسه تحقیقاتی یوگا در منگر تدریس می شود.

فصل دوم

مولابانداها

در زبان سانسکریت واژه مولابانداها مرکب از دو جزء است. جزء اول «مولا» به معانی، ریشه، منبع، سبب، پایه، پایین‌ترین قسمت، ستون و جزء دوم به معنی انقباض است اما معنی رایج آن انقباض نقطه و عضوی است در ریشه ستون فقرات در ناحیه عجان که به نام مرکز روانی مولاداهارا مشهور می‌باشد.

منظور از تمرین مولابانداها، قفل یا تحریک این ناحیه است که در جنس مذکر بین سوراخ مقعد و بیضه‌ها و در جنس مؤنث در دهانه رحم قرار دارد و هدف نهایی رها کردن انرژی بلوکه شده در چاکرا است. رهایی و کنترل انرژی آزاد شده به وسیله مولابانداها در سطح فیزیکی انقباض عضلانی ایجاد می‌کند و سبب تصفیه چاکرا می‌شود. مهم است که توجه کنیم که مولابانداها تنها یک انقباض عضلانی در سطح فیزیکی عجان نیست بلکه انقباض مولاداهارا در ناحیه عجان و دهانه رحم هردو به منزله نقاط تحریک‌کننده، ما را در تشخیص این چاکرا توانا می‌سازد. نیروی کندالینی در اشخاص خفته است و زمانی که نیروی شاکتی کندالینی بیدار شود مانند موتوری در جهت بکار انداختن و توسعه آگاهی کاربرد پیدا می‌نماید و شخص را در توسعه تمامی پتانسیل درونی توانا می‌سازد. در نتیجه به ماورای حوزه زندگی مادی بین تولد و مرگ، به سطح اولوهیت و رهایی صعود می‌نماید.

اهمیت مولابانداها

تکامل مولابانداها، بین بدن فیزیکی، روانی و روحی به طور خودبخود تعادل ایجاد می کند، از اینرو از اهمیت فوق العاده برخوردار است. انقباض فیزیکی ناحیه عجان فواید زیادی دارد. از آن جمله، حفظ تعادل هورمونها است و همچنین تحریک و تنظیم رشته های عصبی است که در قسمت پایین لگن خاصره واقع شده اند. با نفوذ در این رشته های عصبی ارگانهای داخلی تماماً تنظیم می گردند. مولابانداها به مناسبت اینکه اثر درمانی شدید دارد حائز اهمیت است و وسیله ای است برای معالجه بیماریهای جسمی ناحیه احشاء مانند دردهای معده، نآزاریهای جنسی و غیره. از طرفی چون جسم و روان اثر متقابل برهم دارند و اثرات هرکدام بدون توجه به اثر دیگری نمی تواند قابل ملاحظه باشد، با ایجاد و خلق يك حالت احساسی عمیق استراحت که با مولاداها را ایجاد می شود، نسبت به هم در حالت روحی مؤثر قرار می گیرند، در نتیجه بیماریهایی که ریشه روانی دارند و مستقیم یا غیرمستقیم ناشی از فشار، عصبانیت و استرس هستند و نیز آزادی انرژی و دریافت حالت وانهادگی بطور چشمگیری بهبود می یابند.

مولابانداها به عنوان يك استراحت روانی در معالجه بیماریهای روانی: افسردگی عمیق، عصبانیت، هیستری و صرع بی نهایت سودمند است. اما در این مورد شواهد کمی درست است که اثرات مولاباندا را در بهبود بیماریهای روانی به اثبات رساند.

به هر حال به مناسب اثراتی که این تمرین روی مغز دارد هم در معالجه و بهبود احساسات جنون آمیز و افسردگی در حالت های اولیه جنون جوانی و هم در تغییر و بهبود خصوصیات حالات روانی بدن مؤثر بوده است. مشاهده اثرات مولاباندا در سطح بدن پراپیک نسبت به اثرات جسمی در ساختار روحی و روانی بیشتر مشخص شده است زیرا آن يك اثر کاملاً قوی و ظریف روی بدن پراپیک دارد و به عنوان تحریک کننده چاکرای مولاداها را و بیداری انرژی کندالینی عمل می کند و مسبب می شود که براهماگراندهی^۱ آزاد گردد. در نتیجه پرانا اجازه می یابد مسیر حرکت خود

را در نادی سوشومنا انتخاب نماید. در چنین موقعیتی شخص برای بیداری انرژی حقیقی روحانی آماده می شود.

سادا کا باید مولابانداها را به عنوان جزء اصلی از کل سادانا منظور نماید اگرچه ممکن است وقت گیر باشد زیرا منافع حاصله از آن در بدن فیزیکی، روانی، جسمی بیشتر از توقع و آرزوهایش است.

فصل سوم

جنبه‌های تشریحی و عمل کرد

در انجام مولا بانداها و ارتباط آن با عضلات بدن و نحوه قرار گرفتن در جسم انسان يك طريقه و روش صحيح اما با سردرگمی زیاد وجود دارد. مفسران و مترجمان متون اصلی سانسکریت به علت ناآشنائی به یوگا و ساختمان لگن خاصره، به دو روش اشاره کرده‌اند. طالبین آن را باور داشته‌اند در صورتی که به واقع تنها يك روش وجود دارد.

ترجمه‌های زیادی از متون اصلی یوگا به مولا بانداها در حالت فشار پاشنه پا در جهت مخالف عجان و انقباض مخرج اشاره دارند و عمل به آن را توصیه می‌کنند در صورتی که این حالت تمرین آشوبنی مودرا است. اما متون تانتریک آشکارا تأکید دارند که مولا بانداها تنها با استراحت دادن مخرج و انقباض ناحیه عجان (PERINEAL) صورت می‌گیرد.

در متون مقدس به جنسیت تمرین‌کننده اشاره نشده و تمرینها با توجه به اختلاف ساختمان بدن زن و مرد ارائه نشده‌اند و دستورالعملها تنها برای مردها در نظر گرفته شده‌اند. در مردها پاشنه پا مقابل عجان پشت پوست بیضه در جلوی مخرج گذاشته می‌شود درحالی که در زنها پاشنه پا در سمت مخالف قسمت بیرونی مهبل واقع می‌شود.

عجان گره مجردی از ماهیچه‌های عضلاتی نیست بلکه تمام سطح لگن خاصره را می‌پوشاند. مولابانداها انقباض کامل پرنیوم نیست زیرا چنین انقباضی بخوبی واجرولی مودرا و آشوینی مودرا عمل می‌کند.

مکان واقعی انقباض فیزیکی، در صورت وجود آن، در مردها در ناحیه عجان و در زن‌ها در دهانه رحم است. هرگاه شخص به‌طور عادی ماهیچه‌های مخرج را منقبض کند عجان هم به‌طور غیرارادی انقباض می‌یابد و علت آن نیز این است که برای شروع کننده، انقباض عجان مشکل است. اولین رهروان هاتایوگا با درک رابطه درونی بین ماهیچه‌ها و عجان، تمرین آشوینی مودرا را پیشنهاد کردند که انجام آن به انقباض غیرارادی عجان منجر می‌شود. به‌هرحال تجارب شخصی تأیید می‌کند انقباض آگاهانه عجان روی بدن فیزیکی و روانی، جدا از روش‌های غیرمستقیم انقباض مخرج، اثر محسوس‌تری دارد. تمرین‌های انقباض مخرج مقدمه‌ای است برای تمرینات سخت و ظریفتر مولابانداها.

ناحیه عجان و جسم عجانی

لازم است که از ساختمان عضلات قسمت پائین ناحیه لگن خاصره و بستگی آنها با عجان تصویر روشنی در ذهن داشته باشیم نه به جهت تمرین مولابانداها به شیوه صحیح بلکه برای شناخت و درک ارتباط درونی بین مولابانداها و آشوینی و واجرولی مودرا.

در سطح پائین لگن خاصره دو تمرین انجام می‌شود. ناحیه عجان پوشش بیرونی لگن خاصره است و مرز درونی آن جلوی عانه قرار گرفته و از پشت به دنباله متصل می‌گردد. حد بیرونی ناحیه عجان پوست بیضه‌ها در مرد و قسمت چوچوله در زن‌ها و سرین است.

عضلات عجان به دو گروه تقسیم می‌شوند:

۱- عضلات مخرج، انتهای روده بزرگ

۲- عضلات ناحیه جلوی دستگاه تناسلی (اعضای ادرار و جنسی)

اتصال ناحیه مخرج و ناحیه ادراری و جنسی توسط بافت هم‌بند است و ارتباط

آنها به هم به‌حدی است که هر حرکتی در يك گروه موجب حرکت در گروه دیگر می‌شود. از اینروست که کنترل حرکت يك قسمت نیاز به آمادگی و تبحر قابل توجهی دارد.

از عضلات عجان و جسم عجانی تنها در مواقع دفع ادرار، مدفوع و ارگاسم استفاده می‌شود و ما یاد نگرفته‌ایم که آگاهانه این گروه عضلات لگن را به همان گونه که عضلات دست و پا را در فعالیتهای روزمره بکار می‌گیریم از هم جدا سازیم و مورد استفاده قرار دهیم. علت این امر آن است که کنترل دقیق عصبی روی ناحیه عجان برای اکثر مردم سخت‌تر از کنترل روی دستها و پاها است. از اینرو ناحیه مغزی در ارتباط با این بخش از بدن نسبت به سطوح نواحی مغزی مربوط به اندام دست و پا و صورت کوچکترند.

با تمرین مکرر، مولابانداها، این قسمت از مغز که اجازه حرکت ظریف و کنترل بهتر را دارد در ارتباط با ناحیه عجان توسعه می‌یابد تا حدی که کنترل بر مراحل ادرار، مدفوع و اعمال جنسی را مقدور می‌سازد.

حرکات خودبخودی عضلات لگن خاصره برای کنترل ادرار و مدفوع الزامی است و مراحل دفع آن را تنظیم می‌کنند.

يك تمرین‌کننده یوگا از این عبارت درمی‌یابد که انقباض يك سری از عضلات عجان مستلزم انقباض سری دیگری است. به عبارت دیگر برای درك بهتر باید انگشتان سوم و چهارم پا را که از ریشه به هم اتصال دارند در نظر آوریم و توجه کنیم که بدون تمرین لازم، حرکت یکی از آنها بدون حرکت دیگری کاری است بس مشکل. از این جهت است که ارتباط درونی عضلات و بافتها و عدم کنترل دقیق روی اعصاب عجان، انجام تمرین آشوبی مودرا و واجرولی مودرا را بدون توفیق در انجام مولابانداها کاری مشکل می‌سازد. این حالت هم در مورد مرد و هم در مورد زن صادق است.

لازم است توجه شود که عجان يك عضله نیست بلکه گروه عضلانی مشترك بین مرد و زن است و ما باید از وجود تمایز آشکار بین عجان و جسم عجانی به علت مسئولیتشان سپاسگزار باشیم.

جسم عجانی در مردان و زنان به صورت يك گره عضلانی ریشه‌ای کوچک

حدود يك تا يك ونیم اینچ طول آن است در برابر مخرج و تقریباً به عمق دو اینچ در داخل بدن قرار دارد و عضلات لگن در سمت این نقطه به هم نزدیک می شوند و متصل می گردند. عضلات سطحی و متقاطع (اریب) عمقی عجان (جسم اسفنجی bulbospongious) دریاچه حلقوی خارجی مخرج عضو حرکتی دافعه روده است. بعضی عضلات فیبرمانند را به این ناحیه می فرستند که ساختمان مهم حیاتی است و ناحیه جنسی زن و مرد را جدا می سازد. آن يك گره کامل در ارتباط با كف لگن است و برای زنان بسیار حایز اهمیت می باشد. چنانچه آسیب ببیند یا پاره شود مثل زمان حاملگی ممکن است سبب جابجائی رحم، تخمدانها و روده راست بشود. جسم عجانی یا اسفنج عجان نقش حساسی را بخصوص در زنان ایفا می کند و محوری است که در اطراف آن هر چیز دیگری حفظ و نگهداری می شود. محل تحريك مولادها را در مردها جسم عجانی و در زنها ناحیه سرویکس است.

جنبه های تشریحی اصلاح شده

بعد از شناسائی ناحیه عجان و جسم اسفنجی عجان، ما می توانیم به صورت دقیق تر جزئیات تشریح نواحی ظریف تر تمرینات یوگا را در سطح كف لگن خاصره در اشکال واجرولی و آشوینی مودرا و مولابانداها جستجو کنیم.

عضلاتی که در این سه تمرین انقباض می یابند به شرح زیر خلاصه می شوند:

۱- در تمرین آشوینی مودرا، در سطح مخرج شامل عضلات ماسکه و عضله حلقوی که در حال عادی منقبض هستند و خارج کننده و بالا کشیده که شامل عانه ای-دنبالچه، لگنی-دنبالچه و عانه ای-مخرجی می شوند و در مخرج منقبض می گردند.

۲- در مولابانداها ناحیه ای بین مخرج و جسم عجان، دهانه رحم منقبض می شود.

۳- در واجرولی مودرا، عضلات شبکه جنسی: شامل اسفنجی-لگنی، قسمت سطحی، قسمت افقی عجان، اجسام اسفنجی، دریاچه ادراری عمقی منقبض

می‌شوند.

در مردها بیضه‌ها کمی به سمت داخل کشیده می‌شوند و در زنها کلیتوریس و عضلات پائین مهبل و مثانه و مجرای ادرار منقبض می‌شوند.

با تجربه شخصی، موقعیت واقعی این عضلات بهتر معین و روشن می‌شود. زمانی که مجبور به خودداری از دفع ادرار و مدفوع می‌شوید، توسط عضلات واجرولی مودرا از خودداری برای دفع مدفوع آگاه می‌شوید. رها کردن همزمان این دو گروه عضلانی مشکل است. هرچند زمانی که هریک از این دو گروه عضلات وانهاد می‌شود (که معمولاً اول مجاری ادرار عمل می‌کند) مرحله تخلیه انجام می‌گیرد. بعد از انجام تخلیه برای لحظاتی کوتاه هم آشوبی و هم واجرولی شکل می‌گیرند.

مولابانداها: مردها و زنها

از نظر علم جنین‌شناسی ساختمان بیضه و مهبل به همان صورت که وجود دارند شکل می‌گیرند. موقعی که هورمون‌ها شروع به فعالیت می‌کنند ساختمان شبکه جنسی برحسب جنس نطفه که هنگام عمل لقاح مشخص شده شکل می‌گیرد.

بنابراین علیرغم ساختار مختلف اعضای جنسی، ساختمان عضلانی اولیه قسمت تحتانی لگن خاصره در مرد و زن یکسان است و مهبل در زنان همان سطحی را اشغال می‌کند که ریشه بیضه در مردان، و به این ترتیب ارتباط عصبی و هورمونی در این ناحیه در هردو جنس یکی است.

نتیجه

در آغاز، تمرین‌کننده با مشکل مواجه خواهد شد زیرا مغز با این نوع دستکاریهای ظریف عضلانی در این ناحیه سازگاری ندارد. تمرین مولابانداها آن قسمت از مغز که این نواحی را در کنترل دارد دوباره فعال می‌کند و جدار عصبی مسئول کنترل این اندام را در دایره آگاهی قرار می‌دهد. رسیدن به این مرحله نیازمند زمان است و هنگام تمرین مولاباندا نباید احساس عجز کنند زیرا که در مراحل اولیه

تمرین، انقباض جسم عجانی بدون انقباض ناحیه مخرج و دستگاه جنسی عملی نیست و تنها پشتکار تمرین کننده، ادامه تمرین و با صرف وقت لازم است که کنترل بر مولداهارا را میسر می سازد.

فصل چهارم

عصب‌شناسی و غدد

هرچند به نظر می‌رسد که مولابانداها با اتفاقاتی که در جنوبی‌ترین قسمت بدن رخ می‌دهند سروکار دارد اما وسیله‌ای نیز برای نفوذ و دستکاری سیستم مغزی که در شمالی‌ترین نقطه بدن قرار دارد و اعمال حیاتی و وظایف سیستم عصبی و غدد درونی را انجام می‌دهد هست. از طریق تمرین مولابانداها، رفتار، شخصیت و بدن روانی تحت تأثیر قرار می‌گیرند و بدن فیزیکی يك اثر مثبت و هماهنگ کننده را از طریق تحريك مغز تحمل می‌نماید. دستکاری که به وسیله مولابانداها صورت می‌گیرد تفکیکی در وظایف سیستم اعصاب و سیستم غدد داخلی بوجود می‌آورد.

واحدهای اصلی سیستم اعصاب، سلولهای عصبی هستند که وظیفه‌شان انتقال اطلاعات و هدایت تحریکات انرژی است. بیش از ۱۲ میلیارد نرون در اندازه و ابعاد مختلف مجموعه سیستم اعصاب بدن را تشکیل می‌دهند که در شکل‌گیری هوشیاری و پخش انرژیهای بدن نقش مهمی را ایفاء می‌نمایند.

از این طریق است که اعضای مختلف بدن کنترل می‌شوند. روشن و خاموش یا سریع و کند می‌گردند و با ظرافت هماهنگ می‌شوند.

سیستم عصبی با سیستم غدد مترشحه داخلی به وسیله ساختمان مغز میانی (سیستم لم بیک) هماهنگ می‌شود. در داخل این مجموع هیپوتالاموس جزء خودکار

سیستم عصبی و غدد مترشحه داخلی را کنترل می نماید.

سیستم عصبی با تأخیر بسیار ناچیز کنترل آنی، دقیق و ظریف بدن را به عهده دارد. از طرفی سیستم غدد آندوکراین مکانیسم کنترل کننده ملایم تری است که وظایف و ترکیب اصلی، سوخت و ساز را منظم می کند. در اشخاص معمولی و عادی هر دو سیستم خودشان را در درون هماهنگی می کنند تا تمام بدن در سطح لازم انجام وظیفه کند. هر سلول در بدن کار می کند تا سلامتی خود و مجموعه سلولها (بدن) را حفظ و تأمین نماید.

سیستم اعصاب

این سیستم به اجزاء زیر تقسیم شده است:

۱- سیستم اعصاب مرکزی: از دو قسمت اصلی نخاع و مغز تشکیل شده است. عمل نخاع به عنوان یک مسیر انتقالی از مغز، فعالیتهای پیچیده ذهن و جسم را منظم می کند. در واقع آن به منزله دستگاه کامپیوتر پیشرفته ای است که تمام وظایف اعضا را بر حسب شعور و هیجان، حرکت، فکر، احساس تواناییهای عضلانی و جنبه های ادراک عالی تفکیک می نماید.

۲- سیستم عصبی محیطی: متشکله از نرونها که بیرون از جعبه استخوانی جمجمه و ستون فقرات قرار دارند و سیستم اعصاب خودکار و موتورهای عصبی و حسی را شامل می شود.

کار موتور عصبی انتقال پیام از مغز به قسمتهای مختلف بدن و کار موتور حسی انتقال پیام به مغز است.

۳- سیستم اعصاب خودکار: تمام وظایف غیرارادی بدن را از قبیل ضربان قلب، فشارخون، مراحل گوارش و فعالیت غدد داخلی نظم می دهد. این سیستم عصبی، به طور عادی در اختیار و کنترل نیست اما از طریق تکنیک های بیوفیزیک و یوگا می تواند تحت کنترل درآید.

وقتی که ما فشار، هیجان و احساسات قوی را تجربه می کنیم سیستم اعصاب سمپاتیک (خودکار) به صحنه عمل وارد می شود اما زمان استراحت و خونسردی سیستم

اعصاب پاراسمپاتیک فعال می‌گردد.

با تمرین مولابانداها ما اثرات متقابل و استادانه جنبه‌های مختلف سیستم اعصاب را ملاحظه می‌کنیم. تحریک مختصری در انجام مولابانداها بافت قشری مغز و سیستم اعصاب مرکزی را تحریک می‌کند. پیام برای انقباض عجان از طریق ستون فقرات به اعصاب محیطی دوم و سوم و چهارم ارسال می‌شود. این اعصاب پس از دریافت پیام، محرك عصبی عجان را منقبض می‌کنند. پس از اتمام مرحله انقباض اثرات آن روی سیستم عصبی خودکار پدیدار می‌گردد.

بافت اعصاب پاراسمپاتیک به وانهادگی که تنها از ناحیه گردن و لگن خاصره در ستون فقرات پدیدار می‌شود ذی‌علاقه است. بنابراین با تحریک اعصاب لگن خاصره نه تنها ناحیه عجان به طریق فوق منقبض می‌شود بلکه رشته عصب پاراسمپاتیک بر رشته‌های عصبی سمپاتیک تسلط می‌یابد. در نتیجه نیاز به استراحت عمیق ذهن و بدن احساس می‌شود. سیستم اعصاب خودکار هر تغییر درونی بدن را بررسی می‌نماید و با اجرای تمرین مولابانداها جدار درونی بدن تغییر پیدا می‌کند. در نتیجه فشارخون مانند ضربان قلب و تنفس کاهش می‌یابد. احساس لذت ناشی از تمرین به مغز منعکس می‌شود و به وسیله ادراکات عالی ذهن در ناحیه قشر مغز تجزیه می‌گردد و برای درک، لذت هوشیارانه به فکر انتقال می‌یابد.

یک مرحله مشابه نورولوژی در تمرینات آشوبی و واجرولی مودرا اتفاق می‌افتد. با این تفاوت که محرك ذهن اولیه که مسئول انقباض عضلات گوناگون است از نواحی متفاوت مغز تولید می‌شود که اساساً در ماهیت کنترل عصبی بر اعضای بدن به‌طور یکسان عمل می‌کند.

درک این موضوع مهم است که بین ناهوشیاری و عمل غیرارادی ادرار اختلاف وجود دارد و بخشی از تجربیات یوگا در این زمینه است. در حالت اولیه معمولاً مسیرهای عصبی مربوط به ناحیه عجان خارج از حیطه آگاهی - هوشیاری است. با انجام تمرینات مولابانداها ما یاد می‌گیریم که همان مسیرهای عصبی را به‌عنوان قسمتی از عمل خواستن در محدوده آگاهی هوشیار مورد استفاده قرار دهیم در نتیجه قادر خواهیم بود که :

۱- فعالیتهای فیزیکی این نواحی را به طور دقیق کنترل کنیم و این کنترل را به نواحی عمیق تر بدن پرانیك و روانی توسعه دهیم.

۲- به ناحیه جسم عجان هوشیار و آگاه گردیم و در جلوگیری از هرنوع عدم هماهنگی و بروز بیماری توانا شویم مانند بیماریهای بواسیر، یبوست و پروستات.

۳- به آموزش مجدد مغز برای آزاد ساختن مسیرهای سردرگم عصبی پردازیم به این منظور که سیستم مونور حسی هماهنگ شود و سلامتی تمام بدن را حفظ کند.

۴- افزایش کنترل هوشیارانه

این موارد بر روی تمام اعضای بدن اثرات انشعابی دارد.

عصب عجان عصب دمی «پوداندال pudandal» نام دارد که از رشته های اعصاب دوم، سوم و چهارم ناحیه لگن منشعب می شود و مبدأ آن شاخه عصبی از ناحیه خاجی در پایین کمر است. این عصب انشعاباتی به مهبل، کلیتورس، بیضه، پوست بیضه، مقعد، مخرج و عضلات عجان می فرستد و آن هم حسی است و هم محرك و ظایف.

نحوه عمل این رشته از اعصاب در عجان و در ارتباط با مغز و سایر قسمت های بدن بنهایت پیچیده و بغرنج است و باوجود ظرافت و پیچیدگی شان، کنترل دقیق ما بر آنها غالباً عملی است و علی رغم تمام شبکه ها و ارتباطات زیاد سیستم عصبی ظهور شگفتی های آن و به دست آوردن کنترل آگاهانه آنها ممکن است.

مولابانداها راهی است به سوی این معرفت و رمز آن تمرین است.

هرنوع آسیبی به ستون فقرات یا مغز، بطور مؤثر موجب عدم کنترل روی عضلات و تأخیر جدی مراحل ارتباطی حسی می شود. در حالاتی که اشخاص کنترل ارادی بر اعصاب ناحیه لگن خاصره را از دست می دهند نمی توانند تسلط بر انقباض عضلات عجان داشته باشند. در تحقیقات عمیق تر روشن شده است که در بیشتر موارد آسیب گریبانگیر سیستم عصبی بوده است.

به طور مشابه بعد از انقباض عضلات بخصوص، پدیده متضادی اتفاق افتاده

است و آن اینکه تمرین کننده کمتر قادر به رها کردن و استراحت دادن آنها بوده است. تحریکات مداوم مغز، عضلات را در حالت اسپاسم نگه می‌دارد که این حالت منجر به احساسات فیزیکی ناخوشایندی می‌گردد.

برطبق تجارب ما، این حالت به علت عدم قابلیت فیزیکی و روانی برای کنترل صحیح انقباض و رها کردن عضلات، توأم با آزاد کردن انرژی پراتیک بیش از حد که بدن هنوز به انجام آن عادت نکرده است دوباره انرژی ایجاد می‌کند. چنین پدیده‌ای نیاز به راهنمایی و کمک ماهرانه دارد. گرچه این تجارب به ندرت اتفاق می‌افتد. معذالك گرفتاریهای آنها برای داوطلبین آشکار است. هرگونه شکافی که در ارتباط با روابط پیچیده عضلات و مغز ایجاد شود انعکاس قطعی بر روی کل سیستم خواهد داشت بنابراین برخورداری از سلامت، نیاز حیاتی تمرین مولابانداها است. برای موفقیت باید بر تکنیک‌های مقدماتی کاملاً تسلط داشت و در شروع بیش از حد تمرین نکرد و از راهنمایی يك معلم وارد کمک گرفت.

سیستم غدد مترشحه داخلی

سیستم کنترل کننده بدن (سیستم آندوکرین) متشکل از غددی است که هریک مقداری هورمون در جریان خون ترشح می‌کنند. آنها تنها مسئول مراحل سوخت‌وساز و کنترل فعالیت‌های بیولوژی بدن نیستند بلکه همکاری آنها آشکارا در شخصیت و خصوصیات ما اثر قابل ملاحظه‌ای دارد. هشت غده آندوکرین در بدن وجود دارد: هیپوفیز، تیروئید، پاراتیروئید، تیموس، آدرنال، لوزالمعده، بیضه و تخمدانها.

هورمونهای هر غده با ترشح هورمونهای سایر غدد در جریان خون فعال می‌شوند. سیستم آندوکرین خود تنظیم کننده است و در نهایت تمام اطلاعات به غده هیپوفیز برمی‌گردد. بنابراین تمام غدد آندوکرین به هم مربوط، پیوسته و متصل و وابسته‌اند. در نتیجه، کم کاری يك غده یا بیماری در هریک از غدد موجب اختلال در کار سایر غدد می‌شود که مغز بلافاصله از آن آگاه می‌شود و حاصل این اختلال بر سلامتی انسان اثر منفی می‌گذارد.

با نگاه دقیق تر درمی‌یابیم که هر غده به یکی از چاکراها مربوط می‌گردد، اما

چاکرای مولادها را به هیچ یک از غدد سیستم آندوکراین اتصال ندارد. گرچه برطبق فلسفه یوگا، جسم عجان نشانه و علامت غده‌ای است که در مسیر تکامل خود نقصان پیدا کرده است ولی تمرین مولابانداها موجب می‌گردد که آن دوباره فعال شود و با فعال شدن آن اثرات ظریفی روی مغز و غدد هیپوفیز و هیپوتالاموس می‌گذارد و غدد تناسلی را که رابطه نزدیکی با این سیستم دارد در جنس مرد و زن تحریک می‌نماید. چنین تحریکی نواحی لگن را آزاد ساخته و آن را برای مراحل دیگر بدن مهیا می‌سازد. در فرهنگ یوگا این انرژی «اوجاز» (Ojas) نامیده می‌شود و با تکنیک‌های گوناگون مانند واجرولی مودرا می‌تواند مجرای مفید و پرمحصول برای بدن و ذهن باشد.

مولابانداها منجر به افزایش قوای جنسی می‌گردد اما به‌هرحال نباید منجر به ارگاسم شود. تمرین واجرولی مودرا بعد از مولابانداها انجام می‌گیرد تا از بیهوده به‌هدر رفتن این انرژی پرانیک جلوگیری شود و تصفیه آن هدف والاثری را تشویق می‌کند. بنابراین مولابانداها به ما امکان می‌دهد که به کنترل سیستم آندوکراین دست یابیم و همچنین کمک می‌کند که به بدن و روان انرژی بخشیم. علت آن، این است که غدد آندوکراین در سطح فیزیکی بر چاکراها منطبق است و گرداب انرژی را در سطح پرانیک به چرخش درمی‌آورد. مولابانداها، چاکراهای مولادها را و سوادهیستانا را تحریک می‌کند و با فرستادن انرژی، به بدن روح و شخصیت جدیدی می‌بخشد و آن را فعال و مثبت می‌سازد.

محور آندوکراین

با کسب انرژی از طریق کنترل غده آندوکراین ما می‌توانیم با عزم راسخ و خلاقیت آتی عمل کنیم. از طریق مولابانداها که با نظامهای یوگا ترکیب یافته باشد، باکانالیزه کردن دلخواه انرژی عصبی را فرامی‌گیریم و با این روش زیباتر و آسانتر عمل نموده وظایف مشکل را با مهارت زیادتری انجام می‌دهیم. زمانی که مغز در تمام سطوح منظم و هماهنگ باشد ما با افزایش قوه درک و فکر بهتر به وظائف خود عمل می‌کنیم و قادر خواهیم بود چیزهای بیشتری را با رضایت و سود قابل توجه در زندگی به‌دست آوریم.

فصل پنجم

فواید پرانیکی

مولابانداها اثر قوی و مفید روی سیستم اعصاب و غده آندوکرین دارد، اما بیشترین اثر آن روی سیستم بدن پرانیك و چاکراها است. درواقع این تمرین يك تمرین پرانیکی است تا فیزیکی، مولابانداها از ما می خواهند که تمام آگاهی مان را به چاکرای مولاداها را در ناحیه عجان ببریم. مکانی که ما کوشش داریم بر آن تمرکز کنیم مرکزی است که تاکنون به صورت ناحیه پنهان و ناشناخته بدنمان بوده است و ما هرگز با آن برخورد نداشته ایم. بنابراین، این روش نسبت به تمرین اودیاناوجالابانداها ظریف تر و دقیق تر است. اگرچه تمام بانداها مستقیماً با انرژی های پرانیك بدن سروکار دارند.

باوجودی که مولابانداها به ظاهر انقباض ساده عضلانی به نظر می رسد اما کار واقعی آن درواقع اثر روانی آن است. ما به وسیله انرژی هایی که بر اثر تمرین مولابانداها مغز را تحریك می کنند از ناحیه عجان و نیز از ناویژگی های ذهن و غیره بیشتر آگاه می شویم. با صرف وقت و تمرین جدی ما می توانیم و قادر خواهیم بود که انرژی ناخالص را تصفیه کنیم و آن را به يك نیروی عظیم تمرکز یافته تبدیل نماییم درست مانند يك اشعه لیزر که می تواند انرژی يك لامپ ۱۰ وات را به يك منبع روشنایی تبدیل کند یا اینکه انرژی را روی يك سطح يك اینچی، قوی تر از سطح خورشید

متمرکز نماید.

زمانی که انرژی پرانیک در مولادها را چاکرا تصفیه شد انرژی پتانسیل نهایی آزاد می‌گردد. این مرحله به خودی خود توسعه می‌یابد و مانند یک گلوله نرم به یک دایره که دارای محسنات سلامتی است مبدل می‌گردد و مرتب به سوی خوشی و سعادت پیشرفت می‌کند.

پرانای در حال حاضر، انرژی مطلق حیاتی گیتی است و نیروی زندگی بشر و جهان ماده است. در جسم فیزیکی به دو صورت از پرانا سخن به میان آمده است: انرژی فیزیکی و انرژی روانی. انرژی روانی در بدن پرانیک و در نادیها جریان دارد. از مجموع نادیها سه نادی: آیدا، پنگالا و سوشومنا اهمیت بیشتری دارند.

آیدا نشانگر انرژی روانی؛ پنگالا، انرژی فیزیکی و سوشومنا، اتحاد جنبه‌های روانی و فیزیکی است.

چاکراها در امتداد نادی سوشومنا واقع شده‌اند و به‌عنوان تبدیل‌کننده عمل می‌نمایند و پرانا را از طریق شبکه اعصاب و غدد آندوکرین کانالیزه می‌کنند و در محور ستون فقرات از مغز تا لگن قرار می‌دهند.

تعداد این کانالهای انرژی در متون تانتریک ۷۲ هزار بیان شده که مبدأ آنها کاندا (kanda) در ساک شاماشاریر (sukshamasharira کالبد اختری) درست زیر مولادها را است.

کاندا در نشیمنگاه شبیه تخم مرغ، شکل کالبد اختری است که با اعصابی به نام (EQUINA) کایودآ (CAUDA) در جسم فیزیکی ارتباط دارد. رشته‌های عصبی در ستون فقرات مانند دم اسب هستند و از کفل‌ها بیرون آمده و به سطح انتهایی ستون فقرات و جسم عجان مسافرت می‌کنند.

حال مفهوم کامل و اهمیت مولابانداها آشکار می‌شود زیرا به این حقیقت پی برده‌ایم که نه تنها جسم عجان گردن رحم بلکه تمام ۷۲ هزار کانال انتقال انرژی در اثر انقباض تحریک می‌شوند.

به همین ترتیب، از آنجا که نادیها با مکانیسم‌های سیستم اعصاب مرکزی ارتباط دارند، تمرین مولابانداها نیز نمایانگر انقباض کلیدهایی در مغز است که وقتی

آزاد شوند استراحت فیزیکی، روانی و روحی را تحریک می کنند. بعلاوه همانطور که در نواحی پنهان مغز (حدود ۹۰٪ شروع به رسوخ در آگاهی هوشیارانه می کنند) قابلیت برای زندگی به نحو محسوس افزایش می یابد، با افزایش پرانا نیز قسمت بیشتری از مغز برای کنترل هوشیاری در دسترس قرار می گیرد.

اجزای پرانا

براساس فلسفه یوگا در بدن انسان ۱۲ پرانا که «مهاپرانا» نامیده می شوند، وجود دارد.

پنج پرانای اصلی عبارتند از: پرانا، آپانا، سامانا، ادانا و ویانا که در اساس باهم فرقی ندارند، هرچند در فرکانس های مختلف عمل می کنند. آنها جنبه های متفاوت انرژی یگانه و انرژی بخش کیهانی هستند. ۱۲ پرانا برای ایجاد هماهنگی در داخل بدن عملاً مکمل یکدیگرند. درست همانند رنگهای گوناگون رنگین کمان که در تشکیل نور سفید مکمل همدیگرند.

در تقسیمات ماهاپرانا (انرژی کیهانی)، آپانا نیروی حرکتی به سمت پایین است که در قسمت زیرین ناف واقع شده و مسئول دفع ادرار و مدفوع، درد زایش و غیره است. پرانا در سینه قرار دارد و با «دم» در عمل تنفس حرکت می کند.

انجام مولابانداها روی جریان پرانیکی به خصوص جریان آپانا اثر قابل ملاحظه ای دارد. سرجان ودروف (SIR JOHN WOODROFFE) در کتاب «قدرت مار» درباره جریان اپان می نویسد: «مسیر طبیعی آپانا نزولی است اما در انقباض مولادها را از طریق سوشومنا مجبور به سیر صعودی می شود تا جایی که با پرانا ملاقات می کند. موقعی که وایوی قبلی به ناحیه حرارت ناف می رسد آتش روشن و قوی شده به وسیله آپانا باد زده می شود و سپس حرارت در بدن خیلی قوی شده احساس می شود. در این هنگام کندالینی از خواب بیدار می گردد.»

موضوع بالا را با آنچه در کتاب «شیواسام هیتا» آمده مقایسه کنید. عجمان را به خوبی با پاشنه پا فشار دهید و آپاناویو را به زور به وسیله تمرین

آهسته بالا بکشید. (سوترای 4: 40-41-44 S.S.)

هاتا یوگا پرادی پیکا درباره اثر مولا بانداها روی سیستم پرانیک نظر مشابهی دارد که در صفحات مبحث ناحیه عجان و جسم عجانی نقل شده است.

تکامل مولا بانداها، اتحاد پرانا و آپانا را در چاکرای مانی پورا سبب می شود که با آن کندالینی بیدار گشته و سوشومنا دارای انرژی می گردد.

مولا بانداها، پرانایام

برای حداکثر استفاده از مولا بانداها باید در پیوستگی تمرین با پرانا کوشش شود زیرا زمانی که پرانایام تحریک می شود به ما اجازه جریان پرانا را می دهد. بانداها آن را در جریان مستقیم هدایت می کند و از هدر رفتن بیهوده آن ممانعت می نماید. در قرینه پرانایام، آپانا با دم (پورگا) به سمت بالا حرکت می کند و پرانا با بازدم (رجاگا) به طرف پایین، و هنگام تعادل بین دم و بازدم (کمباهاکا) اتحاد پرانا و آپانا خودبخود اتفاق می افتد.

مولا بانداها همراه با حبس دم (کمباهاکا) انجام می گیرد تا با چرخش، آپانا را به سمت بالا بکشد لذا در شروع تمرین حبس دم (آنتارکومباهاکا) لازم است که همزمان با انقباض ناحیه عجان، پرانا به طرف دیافراگم هل داده شود. هنگامی که تمرین کننده بتواند بدون کمترین گرفتگی و ناراحتی مولا بانداها را انجام دهد باید به تمرینهای سخت تر مانند باهیرکمباهاکا (BAHIR.K = نگه داشتن نفس در بیرون) روی آورد. این دسته تمرینها اثر مؤثرتری دارند.

در کتاب «هاتا یوگا» پرادی پیکا اشاره به دو نوع کومباهاکا دارد: ساهیت کمباهاکا (SAHIT.K = تحمل ارادی بادوام حبس دم) و کوالاکمباهاکا (KEVALA.K خودبخودی، مطلق و در حد توان)

حبس دم باید تا حد کسب مهارت تمرین شود تا ما به پرانایام و مرحله دوم برسیم. اختلاف عمده بین این دو آن است که اولی راه است و دومی اختتام. حالت دوم وقتی اتفاق می افتد که کندالینی وارد سوشومنا شود و چاکرای مولاها را بیدار گردد.

برای کوالا اسامی زیاد است: ویدیا، دانش، آگاهی خالص، توریا، آگاهی

ما فوق حس که بالاترین تجربه یوگی است.

تمرین کننده نباید کوالا را با کومباهاکای ساده که در مراحل اولیه وانهادگی - زمانی که به نظر می رسد رویه اتمام است - اتفاق می افتد، اشتباه کند.

اغلب تمرین کنندگان سعی می کنند که کند شدن تنفس خود را تجربه کنند و بتدریج آهسته و آهسته تر نفس بکشند. این کار رایج است و یک دم غیرعادی بشمار نمی رود اما مشاهده شده است که ظهور این حالت در تمرین کنندگان ایجاد ترس و وحشت کرده آنها را از ادامه تمرین بازداشته است و در بعضی اشخاص این توهم را نیز بوجود آورده که «اگر من نفس کشیدن را دفعه‌تاً رها کنم بطور قطع خواهم مرد.» تجربه نشان داده است که این مورد پیش نمی آید. زمانی که تمرین کننده بر این مانع تسلط یابد به قلمرو الهی انتقال می یابد.

اگر شما با این نوع ترس برخورد کردید مطمئن باشید که این حالت، تعلیق تنفس است و نه توقف آن. این همانند تخته پرش به درون آگاهی است اما اگر بر این ترس با اراده و ایمان قوی غالب نشوید برای لحظاتی تجارب ترسناک خواهید داشت. در نتیجه الگوی تنفس با ضربات تند رو به افزایش می رود و ضمیر آگاه به عقب برگشت می کند و تمرکز گم می شود. این تعلیق تنفس در تکامل مولابانداها نقش اساسی بازی می کند. تنها زمانی که ذهن کاملاً متمرکز است نفس بند می آید.

مولابانداها وسیله موثری است که از طریق آن، ذهن و انرژی در ترکیب و کنترل تنفس و آگاهی، به تمرکز بیشتری برای کسب کوالاکومباهاکا می رسند.

مولابانداها با نادی شوداناپرانا نیز می تواند انجام شود و از این طریق حداکثر فایده حاصل می شود و همزمان یک حساسیت حاد نسبت به دم (آپانا / پورکا) بازدم (پرانا / ریچاکا) و حبس دم (انتار / باهیرکومباهاکا) آشکار می شود. با این کنترل آگاهی توسعه می یابد و می توان پرانا را هوشیارانه اداره نمود. از آنجا که چاکرای مولاداهارا سنگ بنای پرانا و مولابانداها کلید رهایی آن است، کنترل امری الزامی است. وقتی که کنترل از طریق تمرین به دست می آید ما به تدریج بیدار کردن مولاداهارا و شاکتی کندالینی را که در درون آن واقع شده اند، شروع می کنیم. سپس

لذت سعادت ناشی از اتحاد پرانا، آپانا، نادا و بیندورا که از اتحاد شکل بی شکلی
برمی خیزد، می چشیم.

فصل ششم

درمان از طریق مولا بانداها

مولا بانداها در معالجه بیماریها و پیشگیری از بروز آنها نقش اساسی دارد. در سطح درمان ما را در به دست آوردن سلامتی جسمی، روانی و هیجانی کمک می نماید درحالی که در سطح پیشگیری از بیماریها، حفظ سلامتی و توسعه وظایف عادی و معمولی به نحوی که استمرار داشته باشند و به نیروهای کیهانی اتصال یابند یاری می دهد، جایی که بتوانیم از لذاذد بیشتر و بادوام تر بهره مند شویم. توسط این تمرینات ظریف و مؤثر می توانیم توانایی کنترل بر حالت های غیرعادی هیجانی، عصبی، احساسی، پرانیک و روحی را که امکان استفاده آگاهانه از آنها را به علت عدم شناسایی از وجودشان نداشته ایم، به دست آوریم.

مولا بانداها تمرین انرژی شارژ شده با فواید اختصاصی زیاد است که برای خیلی از بیماری های روانی و جسمی و عموم بیماری هایی که ریشه روان تنی دارند مفید است مانند مواقعی که در انرژی فیزیکی نقصان ایجاد می شود یا در بدن پرانیک و روانی تعادل به وجود می آید. با این وصف در بیماری های شدید جسمی مانند فشار خون بالا، عوارض سکنه مغزی، صرع یا سرگیجه و یائسگی نباید از این شیوه استفاده شود.

مولا بانداها در سطح فیزیکی در درمان بیماری هایی مانند یبوست، بواسیر، شکاف های ناحیه مخرج، زخم معده، تورم پروستات یا رشد پروستات، عفونتهای حاد

لگن خاصره مؤثر است، به این علت که انرژی را رها می کند. همچنین در درمان بیماریهای دیگر مثل بیماریهای روان تنی و بعضی از بیماریهایی که غیرمتعادلند سودمند است. اثرات مولابانداها از طریق سیستم آندوکراین و مغز در بدن منتشر می شود و در معالجه بیماریهایی مثل آسم، عفونت نای، آرتروز و غیره خیلی مفید است. این مراحل باید زیر نظر معلم باتجربه و راهنمای ماهر یا شفادهنده انجام گیرد. کسی که مولابانداها را مثل آسانا، پرانایاما، کندالینی، کریا، بانداها و مودراها ترکیب می کند.

میزان تمرین در حالت‌های مختلف به طور آشکار متفاوت است و باید در اندازه مشخص با اشتیاق ترك الگوهای رفتاری که علت نارضایتی بوده‌اند، همراه باشد. تجارب ما بر این اصل استوار است که کاربرد مولابانداها در رفع مشکلات جنسی و فیزیولوژیکی مؤثر است.

جنبه‌های جنسی

مولابانداها برای کنترل جنسی و براهماچاریا و رفع بسیاری از مشکلات و اختلالات جسمی بهترین وسیله است. این عبارت ظاهراً متناقض و ابهام‌آمیز است و موجب مشاجره بین اشخاص می شود. حتی اغلب این تصور و توهم را دارند که ممکن است با تمرین مولابانداها عقیم گردند. از لحاظ علمی و روحی مولابانداها قابلیت جنسی را کاهش نمی دهد یا نابود نمی کند بلکه به تمرین کننده اجازه می دهد انرژی جنسی را در جهت توسعه روحی یا رابطه‌های ازدواجی به سمت بالا یا پایین افزایش دهد. از این طریق است که ما توفیق می یابیم گناه، هیجان و کاهش یا از دست رفتن انرژی سکس را که از مسیر نیروهای حیاتی خارج شده و بیماریهای فیزیولوژیکی، عصبی و روان تنی را سبب گردیده است کنار بگذاریم. انرژی‌های روانی می توانند هم در طریق حالات روحی و هم از راه حالات جنسی خودنمایی کنند.

نظریه توصیف انرژی که در آموزشهای اساسی یوگا به خصوص کندالینی یوگا یکی از مباحث مهم بشمار می رود، در کتاب «حالت ارگاسم کامل» اثر دکتر روزنبرگ

نیز مورد بحث قرار گرفته است.

جنبه‌های روحانی و ارگاسم توصیف‌های مختلف نیروی زندگی است. بین تجربه سخت مذهبی و ارگاسم کامل تشابهی وجود دارد. هریک از اینها، تجربه عالی نامیده میشود. این تجربه همان حالت لحظه یگانگی با جهان است. تجربه خارج شدن از نفس یا ذهن در ارگاسم غیرعادی نیست. انتقال شخص به شخص با احاطه کامل و توأم با عشق از دست دادن دوگانگی و ایجاد اتحاد، تجربه مذهبی را توصیف می‌کند و همچنین یگانگی با هستی را.

افزایش نیروهای حیاتی از جمله ویژگی‌های مولابانداها است. از اینرو در مداوای اختلالات جنسی شدید نظیر عقیم بودن، ترس از بیان یا انجام کمتر از حد معمول و غیره بی‌نهایت مفید است.

تمرین مرتب مولابانداها در ایجاد برقراری رابطه جنسی طبیعی مؤثر بوده و نتیجتاً روابط سالم و یکنواختی را در زندگی زناشویی خلق می‌کند. مولابانداها قدرت حفظ و نگه‌داری نیروی جنسی را افزایش می‌دهد.

در نتیجه این امر موجب خواهد شد که روابط جنسی نکاحی که به علت نارضایتی از نارسائی جنسی یکی از طرفین مورد تهدید قرار گرفته است به پیوند اقناع‌کننده و لذت‌بخش تغییر جهت دهد.

استفاده از تمرینات تانتریک با آگاهی، کنترل تنفس و قدردانی از الوهیت، امکان می‌دهد که عمل جنسی را تا سطح صحیح آن افزایش دهیم. از طریق مولابانداها ارتباطات جنسی لذت‌بخش‌تر و روحانی‌تر می‌شوند. با درک طبیعت حقیقی انرژی خالص که در مولادها را وجود دارد، طرف مقابل شهادتی و عمل جنسی توصیف سمبلیک شیوا و شاکتی می‌شود.

زن خانه‌دار و همچنین شخصی که قطع رابطه جنسی کرده هردو برای این اتحاد مرموز و سری کوشش شدید می‌کنند.

خانه‌دار از طریق ازدواج و قاطع از طریق تصفیه حالات جنسی اتحاد درونی را کسب می‌کند. هر شخص برای نوع زندگی خاصی مناسب دارد. راه‌های گوناگون تعبیه شده اما هدف یکی است و آن اتحاد والای شاکتی و شیوا یعنی آگاهی و انرژی.

فواید پزشکی

زن: برای کاهش دوران سخت قاعدگی از مولا بانداها استفاده می شود. اگر از عقب افتادگی عادت ماهانه رنج می برید تا دست یابی به معلم ماهر که علت را ارزیابی کند، از تمرینات مولا بانداها استفاده کنید.

تأثیر مولا بانداها در وضع حمل و زایمان کاملاً تأیید شده است. یک زن باردار ممکن است تا موقع وضع حمل، این تمرین را با سایر تمرینات یوگا به منظور ایجاد قابلیت انعطاف در عضلات رحم ادامه دهد تا زایمان بدون درد داشته باشد. به زنان توصیه شده است که بعد از عمل زایمان، مولا بانداها، آشوبنی و واجرولی مودرا را با دیگر تمرینات یوگا بلافاصله بعد از وضع حمل تمرین کنند زیرا این تمرینات به بهبود عضلات که در موقع بارداری منبسط شده اند کمک می کنند و آنها را دوباره هماهنگ می سازند.

تمرین مولاها را همچنین برای شل شدگی و پایین افتادگی، ترشح چرکی واژن و بی اختیاری ادرار بسیار عالی است.

مرد: مولا بانداها کاهش دهنده ترشحات منی است و به فتح مغبنی کمک می کند و تستاسترون^۱، اسپرم^۲ و احساسات شدید را کنترل می کند که در رفتار قلب اثر می گذارند و ضربانهای آن را کاهش می دهند.

تحقیقات علمی نشان داده است که مشکلات دوران قاعدگی و نزدیکی با حالت ذهنی و احساسات شخص رابطه دارند. زوج هایی که شاد و سالم هستند و یک دید مثبت به زندگی دارند، قاعدگی را با مشکلات کم یا بدون مشکل می گذرانند. در زنها اثر فیزیکی بیشتر آشکار است زیرا در طبقه نسلان گرایش بیشتری به بدبینی، افسردگی، نگرانی و عصبانیت وجود دارد. معمولاً آنها در رابطه با قبول یا توجیه قاعدگی مشکلات زیادی دارند. تمرین مولا بانداها تغییر شکل ملایمی را پدید می آورد که سبب تعادل مجدد هورمونی در زنان می شود و از این طریق از علائم ناخوش آیندی مثل حالت لثاری (مرگ کاذب) حساسیت، افسردگی، فشارخون بالا و گیجی

۱- هورمون بیضه

۲- منی - نقطه مرد

جلوگیری می کند.

علیرغم تصور عمومی، زنان در زمان یائسگی قدرت جنسی خود را ازدست نمی دهند و در ایام پیری نیز قادر به فعالیت جنسی هستند. در این زمینه مولا بانداها ادامه يك زندگی سالم و پرمحتوا و رضایت بخش را تضمین می کند.

بنابراین مولا بانداها از دو نقطه نظر می تواند مؤثر باشد:

۱- خانه دار: حل کردن مشکلات جنسی، افزایش، نگه داری و ثابت نگه داشتن يك ارتباط جنسی سالم.

۲- کناره گیری: انرژی بیش از حد جنسی را به منظور بیدار کردن مراکز بالاتر تصفیه می کند. در هریک از این دو حالت، آگاهی مستمر از حالت روحی که در انرژی جنسی موروثی است بدست می آید و عمل جنسی نیز به اتحاد روحی تغییر شکل می یابد. تولید انرژی جنسی غیرقابل تصور از طریق تمرین مولا بانداها امکان پذیر است. در چنین حالتی انرژی باید صورت مثبت پیدا کند.

ساداهاک با تمرین واجرولی مودرا، انرژی را به سوشومنا هدایت می کند. دیگران آن را به اشکال دیگر از قبیل کار کردن، نقاشی، نوشتن و اختراع تغییر شکل می دهند. هر مسیری که انتخاب می شود نباید این انرژی حیاتی یا اوجاز (OJAS) بیهوده تلف گردد و در لذاذذ جسمی، مادی و سکس به کار رود. در نهایت، اوجاز حالت ناپیدا و والا و عظیم هوشیاری است که تمایل به آشکار شدن دارد و این امر بستگی به آن دارد که به ساهاسرازا یا به دیواره های محدود مولاهاارا برسد. این نقطه تصمیم است که نقطه برگشت در زندگی روحانی را استثناء می کند.

ارزش روان درمانی

مولا بانداها و بطور کلی بانداها برای استراحت جسم، روان و روح وسیله مؤثری هستند. آنها فشارهای روانی را که ما تحت نامهای ترس، دیوانگی، هیستری و افسردگی شدید طبقه بندی می کنیم با استراحت کاهش می دهند. حتی جنون جوانی و حالات روانی که در مراحل اولیه بیماری شناسایی می گردند و شخصیت بیمار باثبات باشد، وسیله این تمرین درمان می گردند به این جهت که مولا بانداها، افکار

هوشیار یا ناهوشیاری که با نگرانیها و عوامل دیگر افسرده شده است را رها می سازد. در بدنهای سالم، مولابانداها فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیک را افزایش و ضربا قلب، فشارخون و نبض را کاهش می دهد، امواج مغزی را با ثبات و سیستم آندوکراین را مجدداً متعادل می سازد که به تعادل و ثبات شخصیت منجر می گردد. در نتیجه ذهن سلامتی و استراحت را آغاز می نماید و اجازه می دهد که ما با بدن ارتباط برقرار کنیم و یاد بگیریم که چطور آن را کنترل نماییم و به کار فکر و روان آشنا شویم و برای کنترل آن توانا گردیم.

ذهن موضوع بسیار عجیب و باورنکردنی است اما تعداد کمی از ما گنجایش بی نهایت آن را درک کرده ایم. به نظر می رسد که مولابانداها چیزی جز انقباض ساده عضلات جسمی نیست و وسیله ای برای افزایش آگاهی و بدست آوردن پتانسیل بی حد آن از طریق بیدار کردن کندالینی شاکتی است.

پیوند جسم و روان

مولابانداها تأکید به ارتباط بین جسم و روان دارد اما شگفت انگیز است که چطور انقباض ناحیه کوچکی از بدن فیزیکی می تواند روی تمام بدن تأثیر بسیار داشته باشد؟

فلسفه یوگا می گوید اثرات مولابانداها از انقباض عضلانی تمام اعضای بدن که باهم ترکیب می شوند مؤثرتر است.

برای اینکه این مطلب بهتر درک شود به تئوری جدید فیزیولوژی غرب مراجعه می کنیم. ادوارجک استون فیزیولوژیست امریکایی که اولین کار اساسی او در وانهادگی بود، در چهل سال قبل به جمع آوری شواهدی پرداخت که از طریق وانهادگی، تغییراتی در سیستم اعصاب خودکار بوجود می آورند. برای مثال فشار خون و ضربان قلب که کاهش می یابند، ریتم تنفس منظم تر و باثبات تر می شود و میزان ترشح آدرنالینی که در جریان خون کاهش می یابد، آزاد می گردد. این تحقیق با تکنیک های سکون و وانهادگی هدایت شده است. پیشرفت با علاقه مندی کارکنان و نیز دستورالعمل های آزمایشگاهی توسعه یافت و مشخصات تغییرات فیزیولوژیکی در

اثر وانهادگی در ارتباط با بعضی از حالات مانند، خونسردی، خوش بینی مثبت گرایی و آسودگی ذهن ثابت گردید.

تحقیقات فیزیولوژیک این حقیقت مهم را نشان داد که اثر فشارهای روانی عصبی در عضلات بدن به صورت گرفتگی یا سخت شدن عضله ظاهر می شود. با این تشخیص، تکنیک های ساکن به حالت جدید وانهادگی فعال رهبری شد.

باتوجه به این کشف، تکنیک های گوناگون شامل ماساژ برای کاهش حجم اسپاسم عضلات طرح ریزی شد. مهمترین و مؤثرترین روشی که امروز بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد به درمان وانهادگی عضله معروف است. در این تریایی فاعل دریافت کننده ساکن نیست بلکه مشارکت کننده فعال می باشد. این روش نشان داده که مقرون به صرفه تر از سایر روشهاست.

این روش عبارت است از ایجاد انقباض در حد توانایی و بعد رهایی تدریجی آن است. با این عمل، بیمار نه تنها احساس ازخود بیگانه شدن می کند بلکه از نقاط فشار که قبلاً بدانها بی توجه بوده است، آگاه می شود.

اثرات مولا بانداها به موازات روشی که قبلاً برای درمان وانهادگی عضله گفته شد، به پیش می رود. به این صورت که عضلات متصل به جسم عجان انقباض می یابند و برای لحظاتی حالت انقباض حفظ می شود و سپس رها می گردند. در ذات این رهایی مرحله رهایی فشارهای جسمی و روانی است.

ارتباط هیجان - روان

نظریه وانهادگی مولا بانداها، به عنوان درمان جزئی از کل است زیرا همانگونه که ملاحظه شد این تمرین تنها یک تمرین مقدماتی جسمی نیست، انقباض فیزیکی نقطه شروع قسمتی از بدن روانی است. شروع کار واقعی از پس آن است، ضمیر ناخود آگاه به منظور آزاد کردن انرژی ذخیره شده تحریک می شود و سطح آگاه ذهن جایی که از طریق تمرینات گوناگون یوگا ما می توانیم با آن برخورد کنیم مانند آتترامونا، ما را بر آن وامی دارد تا با کنترل تجارب تنها شاهد بر آنها باشیم.

رها کردن انرژی روانی در فرهنگ جدید فیزیولوژی «تداعی» خوانده می شود و

روشی است که به وسیله فروید و بروئر و همکارانشان به نام علم روانکاوی معرفی شده و انتشار یافته است.

فروید بر این اعتقاد بود که تداعی خاطرات گذشته اگر همراه با آزاد کردن انرژی هیجانی نباشد بی فایده است و چنین مرحله ای نیاز دارد که شخص آگاهانه آن تجربه را تداعی کند و در نتیجه خود را از قید بیهوده هدر رفتن انرژی که موجب درد و ناراحتی است آزاد سازد.

تداعی آزاد بیمار را تشویق می کند که تجارب وحشتناکی را که به ناراحتی های عصبی و فیزیولوژیکی منجر شده است در ذهن احیاء نماید.

در این قبیل حیات درمانی به منظور هیجان و ترس، ابتدا پزشك از دارو استفاده می کند و پس از اینکه این موانع مرتفع شد مجدداً با روش القاء بیمار را در حالت اولیه هیجان و ترس و اضطراب قرار می دهد. اگر تلقین مؤثر واقع شود اثر تحریکی آن هیجان در سیستم اعصاب با حالتهای ویژه ای ظاهر می شود مثل اشک ریختن، عصبی شدن، پرخاشگری، ترس، خنده و غیره.

مولاباندها مشابه روانکاوی نیست اما در همان حوزه و در سطح ظریف تر عمل می کند. انقباض و انبساط انرژی ذخیره شده بدون استفاده بدن را رها می سازد، در نتیجه ممکن است که ما هیجانها، افکار و احساسات غریبی را در حین تمرین تجربه کنیم. در هر حال باید این موارد مورد توجه باشند و به عنوان تجلی مراحل تصفیه تلقی گردند.

با رهایی این انرژیها از طریق مولاباندها، آرزوها، عصبانیتها و فشارها از ناخودآگاه به سطح ذهن صعود می نمایند و با اتفاق این حالت، براساس اصول درمان تداعی (روانکاوی) شخص به آزاد کردن فشارهای هیجانی تشویق می گردد. به هر حال این رهاسازی در سیستم یوگا از طریق انجام آنترامونا اتفاق می افتد. آنترامونا مانند يك شاهد ناظر بر تمام افکار ما است. بعد با صعود انرژی هیجانی-روانی، فکر یا ذهن از فشارها و عصبیت های ناخواسته رها می گردد و از این طریق ما تصفیه می شویم و به تجدید انرژی می پردازیم. بعضی تمایل به گریستن پیدا می کنند که یکی از راههای مؤثر رهاسازی است و از طریق معلم یوگا تشویق می شود. گروهی می خندند و یا لذت

می برند که در نتیجه افکارشان سبک و آزاد می شود. عده ای مراحل جدا شدن و نگرش به حالت دیگر سپری می نمایند. تمامی این حالات انرژی های هیجانی مسموم را آزاد می کند، انرژی های مسموم که عامل ایجاد مکانیزم هیجانات عصبی و روانی هستند. با فراگیری مولا بانداها پیشرفت تدریجی است. اگر ما این اصل را رعایت نکنیم و بدون رعایت فراگیری جدایی آگاهی از حالتی به حالت دیگر پرش نماییم و به رهایی انرژی هیجانی، عادت کنیم غافل گیر خواهیم شد و چه بسا که به عذاب و نتایج ناگهانی زحمت را دچار شویم.

در کتاب هاتایوگا پرادی پیکا آمده است که: گره های ناخودآگاه دارای ظرفیتی هستند که می توانند مانند يك مار خفته که توسط يك چوب به آن ضربه وارد می شود و در يك لحظه ناگهان عکس العمل نشان می دهد، مؤثر باشند. البت این حالت برای تمرین کننده که زیر نظر راهنمای ماهر به پیشرفت تدریجی ادامه می دهد اتفاق نخواهد افتاد و اگر هم به احتمال خیلی ضعیف اتفاق بیفتد از تکنیک هایی در مقیاس مناسب به منظور هدایت مجدد انرژی رها شده استفاده می گردد. این مراحل نیازمند مساعدت يك معلم باتجربه است.

اگر ما گمان کنیم که عصبیت ما از مکانیزم های عصبی-روانی الگو گرفته است و ما را در راه های مشخصی مجبور به عکس العمل می کند که با محیط تناسب ندارند، آنگاه ملاحظه خواهیم کرد که چگونه زندگی خود را از بین می بریم. معمولاً مسیر انرژی های ذهنی-عصبی خارج از حوزه آگاهی است.

مولا بانداها و سایر تکنیک های آزادسازی انرژی مانند کنجال، انرژی پرانیک را مستقیم به مغز و ذهن می فرستند در نتیجه باعث توسعه حوزه آگاهی می شوند که به طور طبیعی حوزه الگوهای عصبی را شامل می گردد.

با شروع آگاهی از خود، ما می توانیم تغییرات بهتری را آغاز نماییم و در نتیجه با حذف مشکلات روانی و هیجانی، افزایش حساسیت به هیجان، درون ناشی از محیط کاهش می یابند، آگاهی با تمرینات یوگا، بیشتر خودنمایی می نماید. و از این طریق مشکلات روانی حل می گردد. آنوقت است که ما می توانیم ریشه ها و منابع مشکلات را رؤیت کنیم. بدین مناسبت است که گفته می شود مولا بانداها وسیله قطع

مشکلات روانی از ریشه می باشد و نتیجه آن تأمین سلامتی فیزیکی و روانی است.

عبور از موانع

تمرین مولابانداها برای حذف موانع سخت که طی سالیان دراز در ذهن ما ایجاد شده روش بسیار مؤثری است و می تواند تضادهای عمق ناخودآگاه و گره‌هایی را که به آسانی با روشهای جدید فیزیولوژیکی به آنها دسترسی نیست از بین ببرد. این عملکرد نشان می دهد که مولابانداها مستقیماً روی چاکرای مولاداها را و بدن پرانیک اثر می گذارد. روانپزشک با استفاده از دارو و سایر اقدامات فیزیکی یا روانکاوی گام برمی دارد اما توفیق راهیابی به عمق ذهن را ندارد.

روانکاوی از طریق معالجه نتوانسته است به اغلب بیماران که از افسردگی شدید رنج می برند، به علت عدم توانایی در رهایی مقدار لازم انرژیهای هیجانی کمک کند و بیماری آنان را مرتفع نماید. شاید علت این باشد که چنین حالات شدیدی طی زمانی طولانی در بدن و ذهن سخت شده‌اند و دیگر پاسخگوی تداعی نیستند. تداعی فقط اجازه می دهد که مواد آزاد در ضمیر ناخودآگاه صعود کنند و به دور ریخته شوند، آن روی جنبه‌های جسمانی و عصبیت تمرکز ندارد.

تحقیق ویلهلم ریچ (wilhelm reich) روی انرژی جنسی خفته، تحت شرایط نمونه‌ای، مفاهیم بالا را آشکار می کند. او به رده‌بندی تنشهای عضلانی و حالات گرفتگی سخت پرداخته و معتقد به نقش تمایلات غریزی و عکس العمل دفاعی است.

از نقطه نظر این دانشمند سلاح و پوشش شخصیت، نمایانگر لایه‌ای بعد از لایه‌ای از مکانیزم دفاعی است که از بدن روانی به بدن فیزیکی انتقال می یابد و می تواند به لایه‌های زمین در زمین شناسی یا باستان شناسی تشبیه شود. به همین مناسبت تاریخ انجماد حالت درونی بیمار نمایان است. به این معنی که تنشهای عمیق تر قدیمی نرزد.

ویلهلم بیان می کند: تضادهایی که در یک دور خاص از زندگی فعال باشند

همواره در هویت شخص نشانی از خود به شکل انجماد جسمانی یا روانی باقی می‌گذارند و هر تضاد در هویت شخص يك لایه را تشکیل می‌دهد و هر کدام از این لایه‌ها در ساختار شخصیت، يك قسمت از تاریخ زندگی را بوجود می‌آورد که به شکل دیگری ذخیره شده است تا در شکل فیزیکی حفظ شود. او نشان داد که از طریق انقباض و انبساط، این لایه‌های قدیمی زیاد یا اندک دوباره احیا می‌گردند. اگر لایه بخصوصی متراکم شود و به نحو خودکار عمل کند و واحد به هم فشرده شده زیر را که به آسانی قابل نفوذ نیست تشکیل دهد، آن لایه با لایه‌های همانند، مثل يك سلاح پوششی (مانند زره) عضو زنده را احاطه می‌کنند. این سلاح ممکن است سطحی، مصنوعی یا عمقی باشد. نرم مثل اسفنج و سخت مثل ناخن. به هر حال در هریک از این حالات وظیفه‌اش نگه‌داری در برابر نارضایتی است.

پیروان روان‌شناسی ریچ، اشکال گوناگونی از تمرینات را به منظور رها کردن هیجانات، اضطرابات و تمایلات سرکوب شده ابداع کردند که شبیه آساناها و مودرایای یوگا هستند. این تمرینات تکیه بر رها کردن پرانا که «انرژی زیستی» نامیده می‌شود، دارند و به همین مناسبت به مولا بانداها و سایر تکنیک‌ها شباهت دارند. در هر صورت هیچکدام از روشهای مرسوم مانند روانکاوی، فلسفه رنج، و دیگر طرق درمان تاکنون انقباض پرنیوم را مورد استفاده قرار نداده است. تکنیک‌های مولا بانداها برای مدتها به صورت رمز و سری نگه داشته می‌شد. انقباض چاکرای مولادها را که خود روشی است بسیار موثر نسبت به تمام روشهای فیزیولوژیکی جدید، در مقام مقایسه با يك بازی کودکانه بشمار می‌رود. در مقابل ما شاهد و ناظر موارد بسیاری از افسردگی‌های شدید بوده‌ایم که بدون بحران هیجانی یا روانی، از طریق این تمرین سریعاً رفع شده‌اند، حتی آنهایی که در آستانه خودکشی بوده‌اند. آنها خاطرات، هیجانات، تجارب قدیمی را در آموزش انترامونا (سکوت ذهن) تجربه کرده و خاطرات را بدون زیان به ضمیر آگاه عبور دادند و شکوفا ساختند.

بنابراین مولا بانداها، يك قوه پتانسیل نهانی برای آزاد کردن ما از افسردگی‌های شدید، اضطرابات و سایر اختلالات روانی است که لذت زندگی را خدشه‌دار کرده و مانع بروز توانایی ما از طریق بالا بردن کندالینی شاکتی شده است. چنانچه بر طبق

دستورات مولابانداها عمل شود، آن بی خطر است، خلاصه و مفید است و چون با کمیت‌های تطهیری ترکیب شود، قابلیت تصفیه جسم و روان را دارد. این راه باز کردن درب به سوی آزادی، لذت و استقلال است.

فصل هفتم

چاکرای مولاداهارا

يك چاکرا مرکزیت دارد، مکان برخورد نادیهاست همانند میله چرخ ارابه‌ها.

ماندوکیا اوپنیشاد^۱ ۶-۲

مولابانداها، يك تمرین روانی است که در بدن پرانیک توسط انقباض چاکرای مولاداهارا دستکاری می‌شود و انرژی شاکتی را مستقیماً از آجناچاکرا به ساهاسرارا می‌فرستد در نتیجه تمام چاکراها از طریق حرکت نادی سوشومنا تحریک می‌شوند.

چاکراها یا مراکز انرژی روانی

چاکراها انرژی موجود در بدن پرانیک را که در فاصله بین جسم فیزیکی و روانی قرار گرفته است به حرکت درمی‌آورند. برخورد این انرژی در محل تقاطع دو نادی آیدا و پنگالا، مراکز روانی را که در نادی سوشومنا است قطع می‌کند. این مراکز روانی هستند که در محل تقاطع بدن فیزیکی و روانی لمس می‌شوند.

در مجموع چهارده مرکز روانی (چاکرا) وجود دارد. از میان آنها ۷ چاکرا در طبقات پایین جای می‌گیرند که عبارتند از:

اتالا (atala) ، وی تالا (vitala) ، واساتالا (vasatala) ، ماهاتالا (mahatala) و پاتالا (patala) .

چاکراهای بالا به ترتیب سیر تکامل از ساختمان اتمی به زندگی کانی ، گیاهی و حیوانی را نشان می دهند . هفت چاکرای عمده دیگر عبارتند از: مولاداهارا ، سوادهیستانا ، مانی پورا ، آناهاتا ، ویشودهی ، آجناچاکرا و ساهاسرارا . هر چاکرا نسبت به چاکرای قبل از خود فرکانس ظریف تری از انرژی و سطح بالاتری از آگاهی را نشان می دهد . آنها کلیدهایی هستند که بدن فیزیکی و روانی را روشن می کنند . رورنت چارلز لیبتر (REVERTT CHARLES LEADBEATER) تئورسین نامدار در سال ۱۹۲۷ میلادی کتابی تحت عنوان «چاکرا» تألیف نمود که درواقع برداشت و درک او از چاکراهاست . وی در کتاب خود چاکراها را به طریق زیر توصیف نموده است :

«وقتی که توسعه نیافته اند مانند دایره های درخشان کوچکی به قطر ۲ اینچ بنظر می آیند اما وقتی بیدار شوند و دوباره احیا گردند به صورت حوضچه های نورمانند خورشید نمایان می شوند .»

«اگر ما بطور مستقیم به درون يك گل نیلوفر نگاه کنیم به شکل و ظاهر چاکراها پی خواهیم برد زیرا ساقه آن در سطح ستون فقرات گسترده است . تمام این چاکراها پیوسته در چرخش هستند و در دهانه هر چاکرا از دنیای بالاتر انرژی جاری است . بدون این جریان بدن فیزیکی نمی تواند وجود داشته باشد .

مفهوم چاکرا برای بسیاری از رسوم و آیین ها عادی است . يك هماهنگی جالب و دقیق بین چاکراها و نقاط فشار در شاخه ای از جودوی ژاپنی وجود دارد که دقیقاً نقاط قابل نفوذند و در ستون فقرات جای دارند . ماساژ این نقاط بر معالجه بیماریها تأثیر مثبت دارد . چاکراها در مذاهب و جوامع مقدس مانند یهود ، مسیح ، مصری و کابلی به صورت رمزی مطرح می باشند .

معنای کامل چاکرا در لغت نمی گنجد به ویژه چاکراهای بالاتر ، آنها باید به منظور درک تجربه شوند . عامه مردم نیز برای چاکراها ویژگیهایی قائل هستند و به آنها نسبتهایی می دهند . در متون باستانی یوگا ، بحثهای زیاد و علائم رمزی در قالب

واژه‌ها وجود دارد که نباید به اشتباه تصور کنیم آنها تجارب واقعی چاکراها را بیان می‌کنند. آنها علائم رمزی برای احساس اشخاص هستند، موقعی که چاکرا تحریک می‌شود و بیدار می‌گردد.

مولاداهارا چاکرا

چاکرای مولاداهارا که در انسان پایین‌ترین چاکرا محسوب می‌شود در حیوانات بالاترین چاکرا بشمار می‌رود. بنابراین انسان که مافوق حیوان است می‌تواند با تحریک چاکرا از طریق مولاباندا خود را به بالاترین سطح ارتقاء دهد، بدان نحو که نیروی کندالینی از طریق مراکز روانی به وسیله نادی سوشومنا از ضمیر هوشیار به بالاترین سطح هوشیاری برسد. با تحریک چاکرای مولاداهارا از طریق مولابانداها نشانه‌ها و علائم اساسی مشاهده شده که تعدادی از آنها در زیر بیان می‌گردد.

مولاداهارا: مرکزی است که توسط آن امنیت شخصی که محرک عمده برای تحصیل غذا، مکان و غیره می‌باشد کسب می‌شود. در این مرکز شخص با دنیا در مجادله است و آن را بیگانه تصور می‌کند. فلسفه سانکیهیا - مولاداهارا را سنبل عنصر زمین می‌داند که آن با حس بویایی ارتباط دارد و مسئول پاها است.

گفته شده است که هر چاکرا ۱۸ صفت دارد.

خصوصیت‌های مولاداهارا به شرح زیر است:

۱- چهار گلبرگ دارد که هر کدام به وسیله نادی‌های بیشماري احاطه شده است.

۲- گلبرگ‌ها دارای رنگ قرمز هستند.

۳- روی هر گلبرگ يك حرف از حروف الفبای سانسکریت نقش بسته است.

این حروف عبارتند از: وام، شام، نام و سام.

۴- تاتوا یا عنصر آن زمین است.

۵- یانترا یا شکل آن مربع است.

۶- رنگ یانترا زرد است.

۷- بی جامانترا «بذر صدا یا ارتعاش تاتوا» «لام» است.

- ۸- هویت و نقش حیوانی، ستون هفتگانه فیل است که دوی را بر پشت دارد.
 - ۹- دوی به بدن ناویژه این چاکرا که داکینی است اشاره دارد، خالقی که دارای چشمهای قرمز و ترسناک است.
 - ۱۰- دوا سیمای مذکر (گانی شا) مولادها را است.
 - ۱۱- لوکا با جهان درون و جهان بیرون ارتباط دارد. بهوا، جهان مرگ است.
 - ۱۲- زمانی که گراندھی یا گره روانی شکسته شود، نکتار مسموم رها می شود و براهماگراندها می گردد. در این رابطه لینگا مردی را نشان می دهد که باز زن برای تولید درآمیخته است.
 - ۱۳- احساس، بو است.
 - ۱۴- ارگان احساس دماغ است.
 - ۱۵- ارگان عمل معرج است.
 - ۱۶- آن در بدن ناویژه، در ناحیه عجان و دو انگشت بالاتر از سوراخ مقعد واقع شده است.
 - ۱۷- روابط فیزیکی - شبکه دنبالچه
 - ۱۸- نتیجه و حاصل بیداری چاکرا، اشباع آن توسط نیروی کندالینی است که وسیله آن بیدار می شود.
- کنترل بر نفس، ذهن، نطفه و قابلیت تولید هر بو اعم از خوب یا بد برای خود و دیگران.
- چاکرای مولادها را در نوع بشر، اساس و ریشه چاکراهاست و با آجناچاکرا در مغز میانی ارتباط مستقیم دارد. بنابراین با تحریک این چاکرا از طریق مولابانداها و بیداری غرایز حیوانی، به چشم سوم و مرکز شهود می رسیم.
- با دقت بر روی چاکرای مولادها را، متوجه می شویم که سمبل اعمال غریزی و حیوانی است و زمانی که آگاهی انسان در این مکان قرار گیرد، از خود ناهوشیاری نشان می دهد. می توانیم درک کنیم که چگونه بیداری این چاکرا، موجب بیداری غرایز حیوانی می شود.
- آگاهی غریزی یا حیوانی غیرهوشیار است. آنها آگاه نیستند و نمی دانند که

وجود دارند در صورتیکه انسان واقف به وجود خودش است و می تواند جهان را در یک سطح از شعور، برای مدت کوتاهی، در سطح هوشیاری تجربه کند.

آنهايي که به مدت طولاني از آن باخبرند در آگاهی فرو رفته اند و آنان که در ۲۴ ساعت شبانه روز بدان آگاهی دارند سیر تکامل بشری خود را کامل کرده اند و می توانند بدون احتیاج به بدنهای فیزیکی به صورت جوهر آگاهی یعنی در مرحله جیوأموکتا قرار گیرند. این حالت با نفوذ کندالینی در ساهاسرارا اتفاق می افتد. با تمرین مولابانداها، ناخودآگاه، غرایز حیوانی، افعال کنترل نشده، تمایلات، خودخواهی و عصبیت ها به درک مستقیم و کمیت کنترل شده که خودخواه نیستند و دارای ویژگیهای الوهیت هستند و آرام بخش هم بشمار می روند، مبدل می گردند. این تغییر شکل نتیجه اتحاد پرانا و آگاهی است، مانند اینکه کربن به الماس تبدیل می شود و با نور درون درخشش دارد.

پتانسیل درونی مولاداهارا که در شکل نیروی کندالینی است چون تحت نظر راهنمای وارد و معلم روحانی آزاد شود این اتفاق می افتد.

با تکامل مولابانداها، کندالینی بیدار می شود و آپانا که حرکت آن به پایین است به سمت بالا صعود می کند و با پرانا متحد می شود. نادا، صدای کیهانی ام باینندو متصل می شود و بدین صورت شکل و بی شکل اتحاد می یابند و تمرین کننده سوار بر مارکندالینی از طریق بیندو به ساهاسرارا عروج می نماید و یوگا به حد کمال می رسد. برای یوگی این آخرین مرحله در توسعه آگاهی است که به محدوده کیهانی و آزادی وصل می شود و سپس از بندهای تولد و مرگ نجات می یابد و به حیات جاودانه می رسد. چرخهای کار ما متوقف می گردد که موجب توقف تمام حرکات می شود. وقتی پرانا و آپانا با هم متحد می شوند پرانای بدن کار خود را متوقف می نماید و به دنبال آن، نوسانات مغز راکد، نفس تجزیه و جای بی خردی با دانش و آگاهی عوض می شود. خلاصه دنیا متوقف می شود، خلاقیت تجربه می گردد و از این راه ما آگاهی خالص و تعادل و سامادهی را تجربه می نماییم.

فصل هشتم

بیداری کندالینی

با بیداری هریك از چاكراها، کندالینی فعال می شود. اگرچه گفته می شود که با تحريك مولادها را از طریق مولابانداها، بیدار کندالینی رخ می دهد ولی درواقع مولابانداها نیروی محرکه ای است که بیداری کندالینی را فعال می نماید.

واژه کندالینی مرکب از دو واژه سانسکریت «کندال» و «کندا» است. کندال به معنی حالت ارتجاعی داشتن و چنبره زدن است و کندا به معنی حفره و چاه آمده است. در اینجا کندالینی عبارتست از يك مار که در اطراف شیوا لینگام (سمبل خلاقیت) پیچیده شده و در عمق چاکرای مولادها را قرار دارد و نشانگر انرژی پتانسیل بشر است.

در زبان انگلیسی کندالینی را نیرو و قدرت اصلی ترجمه می کنند. سرجان وودرف (WOODROFF) آن را «قدرت مار» نامیده است.

فرهنگهای گوناگون به خوبی به مفهوم کندالینی آشنایی دارند. بعضی از قبایل آفریقایی مانند قبیله کونگ (KUNG) آن را به نام «N/UM» می شناسند. چینی ها به آن آتش مقدس و سرخپوستان آمریکایی به آن «HURAKAN» می گویند. در عصر حاضر آن را انرژی الکتریکی کیهانی نام داده اند. مهم نیست که آن را چه می نامند، آنچه اهمیت دارد این است که همه این عناوین و اسامی گوناگون يك معنا و مفهوم

را بیان می کنند.

در کتاب «قدرت مار» اثر وودرف آمده است که :

قدرتی که کندالینی (SABDA BRAHMAN) یا (UAK, NADA) در بدن در شکل آگاهی خالص (SUARUPA) بوجود می آورند به منزله تمام قدرتها است و يك قدرت کیهانی در بدن و علت تمام انرژیها بشمار می رود، اگرچه آشکار شدنش محدود به هیچ يك از فرایندهایش نیست. آن مار نامیده شده و در مولادها را است. آنجا خفته زیرا در حالت استراحت می باشد بعد که بیدار شود آگاهی به جهان حاصل می شود و خلاقیت ذاتی او در همه جا حضور پیدا می کند. وقتی کندالینی بیدار شود یوگا کامل می شود و انسان از تجارب عالی هستی لذت می برد.

با صعود انرژی کندالینی از طریق سوشومنا در ستون فقرات و نفوذ آن در چاکراها، فکر و ذهن در مراحل مختلف درخشان می گردد. این انرژی از همه چاکراها عبور نمی کند بلکه از سوشومنا و از آنجا به ساهاسراها چاکرا جایی که بر تمام چاکراها احاطه دارد، نفوذ می کند. و از این طریق هم در سطح فیزیولوژیکی و هم در سطح روانی همزمان عمل می نماید.

متون مقدس روشن می کنند که کندالینی به منظور حرکت نهایی و صعود به ساهاسراها باید از سه گره عبور کند و آنها را پشت سر گذارد. این سه گره عبارتند از: «براهماگراندهی، ویشنوگراندهی و رودراگراندهی»، که به ترتیب در مولادها را، آنها تا و آجناچاکرا واقع شده اند. هر گراندهی نشانی است از حالت بخصوص یا پیوستگی به يك مانع که در راه آگاهی های بالاتر عمل می کند.

۱- براهماگرانتهی در چاکرای مولادها را قرار دارد و سمبل وابستگی به تعلقات شخصی است. این تعلقات عبارتند از: بدن، موضوعات مادی و غیره که با احساس تنبلی و سستی ارتباط دارند و به عنوان محدودیتهای شدید در عمل آشکار می گردند.

۲- ویشنوگراندهی در آنها تاچاکرا واقع شده و سمبل وابستگی به مردم است که شامل اقوام و دوستان می شود.

۳- رودراگراندهی که در آجناچاکرا واقع شده، سمبل وابستگی به مناظر و دیدهای روانی، عاطفی و قدرتها است.

تا زمانی که این گراندی‌ها مرتفع نشوند کندالینی نمی‌تواند صعود کند. به عبارت دیگر وابستگی‌ها باید از میان بروند.

متون مقدس بیان می‌کنند که توسط تمرین سه بانداها (مولا - اودیانا - جالاتدایانداها) شانزده آدهارا (قسمت حیاتی) به هم نزدیک می‌شوند. آدها را به معنی يك جزء یا عضو از بدن است.

شانزده قسمت حیاتی عبارتند از: ۱- شست دست، ۲- قوزك پا، ۳- زانو ۴- ران، ۵- عضو زنانه، ۶- اعضای تناسلی، ۷- ناف، ۸- قلب، ۹- گردن، ۱۰- حلق، ۱۱- دماغ، ۱۲- سق دهان، ۱۳- مرکز میان ابروان، ۱۴- پیشانی، ۱۵- سر ۱۶- تاج سر. وقتی این ۱۶ ناحیه به هم اتصال می‌یابند آگاهی تماماً بدون هیچ نوع وسیله فرار به درون کشیده می‌شود و مدیتیشن اتفاق می‌افتد. بنابراین مولابانداها كمك می‌کنند که ما به حالت درونی عمیق‌تری از وانهادگی دست یابیم. آن به براهماگراندھی رسوخ می‌کند و ما را از وابستگی‌های درونی آزاد می‌سازد.

در حالت وانهادگی نیز می‌تواند مولابانداها اتفاق افتد و اگر اتفاق افتاد به آن اهمیت ندهید و سعی ننمایید که آگاهانه کف لگن خاصره را کنترل نمایید، فقط از احساس آن باخبر باشید. به احساس فیزیکی و روانی و تمرکز ادامه دهید.

مولابانداها به‌طور ناگهانی رخ می‌دهد و بیشتر زمانی اتفاق می‌افتد که نفس کاملاً آرام است. ذهن که بتدریج آرامش می‌یابد دم و بازدم متعادل می‌شوند تا اینکه در نقطه تعادل کامل نفس متوقف می‌شود. در این موقع کمبهاك و مولابانداها بطور همزمان رخ می‌دهند و توسعه آگاهی اتفاق می‌افتد.

يك یوگی سعی دارد که از طریق مولابانداها به مبداء خلقت دست یابد. مبدئی که منبع کامل الگوهای آگاهی، متشکل از ذهن، درك و نفس است و از طریق این منبع کنترل شده اتحاد با جریان کیهانی را به دست آورد.

در کلمات ویلهلم آمده: «وقتی ما جریان انرژی درون بدن خود را بررسی می‌کنیم درواقع انرژی هستی را بررسی می‌کنیم.»

در فرهنگ یوگا، ستون فقرات به منزله گل نیلوفر است که ریشه‌های آن سمبل پایه و گل‌های آن در حکم مغز هستند. تصوف و کابالستیک (KABALISTIC) اعتقاد

به درخت استوار زندگی دارند که تعریف و توصیف آنها از این درخت تقریباً یکسان است. در بعضی مواقع تمرینهای کریا یوگا، تاوان کریا به عنوان محرك ریشه‌های زندگی معرفی شده‌اند و گفته شده است که آن به بدن و ذهن نیروی حیاتی کندالینی تزریق می‌کند. تا زمانی که کندالینی در چاکراها باقی است به اعضای مختلف بدن انرژی می‌رسد. اما وقتی که به سطح براهما‌اندا صعود کند، مرحله جدیدی شروع می‌شود. این تحول زمانی رخ می‌دهد که شخص به سطح بالایی از آگاهی دست یافته باشد تا بتواند اجزای ظریف‌تر و دانش عمیق‌تر این اجزاء را شکوفا نماید. بنابراین بعد از اینکه کندالینی بیدار می‌شود و به چاکراها نفوذ می‌کند و نورافشانی می‌نماید، مرحله دیگری از درخشش آغاز می‌شود. بیدار کردن چاکراها و کندالینی، نخستین قدم و اولین مرحله است که پایانی بر آن متصور نیست. این تمرین‌کننده است که باید تصمیم بگیرد تا به کجا پیش برود. اگر او بخواهد می‌تواند بالاتر و بالاتر برود و به عوالم درخشش روحانی دست یابد. دوروش کلاسیک برای تجربه کندالینی توسط دویوگی بزرگ، سوامی نارانیاندا و پارامهاسا پیشنهاد شده است.

سوامی نارانیاندا در کتاب قدرت اصلی این تجربه را چنین توصیف می‌کند: «سوزشی در پشت و در تمام بدن پدید می‌آید، ورود کندالینی در سوشومنا با درد در ناحیه پشت همراه است و شخص احساس لنگی در ناحیه انگشتان و در بعضی اوقات در تمام بدن می‌کند. گاهی حس می‌کند که تمام بدنش تکان می‌خورد. صعود انرژی در جریان است و فرد آن را مانند مورچه‌ای که آهسته بر روی بدنش به سمت سرش در حرکت است احساس می‌کند. صعود آن مانند يك مار است که در حال چرخش است یا يك پرنده که از مکانی به مکان دیگر جهش می‌کند.»

در يك تصویر مرموز توسط ژوزف، تجربه راماکرشنا به شرح زیر آمده است: «سامادهی پنج نوع است. در این سامادهی شخص احساس می‌کند که کندالینی شبیه حرکت مورچه، ماهی، میمون، پرنده یا مار است.

بعضی مواقع کندالینی از طریق ستون فقرات مانند يك مورچه می‌خزد، و به بالا می‌رود. بعضی اوقات در سامادهی روح به جابکی يك ماهی در اقیانوس لذایذ

الهی شنا می کند. گاهی که روی پهلوها دراز می کشم احساس می کنم که کندالینی مثل يك میمون بانشاط مرا هل می دهد و با من به بازی می پردازد اما من ثابت باقی می مانم. موج کندالینی مانند میمون با يك پرش ناگهانی به ساهاسرارا می رسد. بعضی مواقع کندالینی مثل پرنده ای که از شاخه ای به شاخه دیگر پرش می کند در بدن می پرد. استراحتگاه او همانند آتش است. بعضی مواقع احساس می شود که کندالینی مثل يك مار به سمت بالا صعود می نماید. گاهی در شکل مارپیچ می رود تا به سر برسد و من به سامادهی می رسم. آگاهی روحانی بیدار نمی شود مگر اینکه کندالینی بیدار شود. »

سوامی موکشاناندا در کتاب «رسوم کندالینی» یوگازندگینامه کوتاهی از خود انتشار داده و به توصیف و ترسیم احساسات، حرکات غیرارادی، جریان انرژی در بدن، ریتم های تنفسی غیرمعمول، انوار و صداهای درونی پرداخته است و رویت گری ها و رعاشات و صداهای تولید شده و بسیاری از تجارب خارق عادت را که به شکوفایی و سعادت منجر می شود شرح داده است.

سوامی یوگیش واراناندا، شخصیت معروف و مورد احترام هیمالیایی در سخنرانی خود در پنجمین گردهمایی جهانی مذاهب و روان شناسی مافوق حس که در ژاپن برگزار شد تجربه خود را از بلند شدن کندالینی به شرح زیر مطرح می سازد. . . . سرانجام یکی از لحظات بزرگ و مهم زندگی من فرا رسید. گروی من تراناکارا انجام داد. او روی پیشانی من تمرکز کرد و من به خلسه رفتم. بدن و محیط را فراموش کردم. حتی حضور ذهن نسبت به يك یوگی بزرگ را از دست دادم. زمان آن را نمی دانم، اما می دانم آن يك حالت بدون زمان بود. در حین این تجربه و در مرحله ای از آن، در پایه شبکه کمر، در مولاداهارا، نور بزرگی ظهور کرد و به من جزئیات روشنی را نشان داد. با کمک يك مشعل فروزان آناتومی و فیزیولوژی تمام گوشه و کنار بدن فیزیکم را همانند اینکه پوست بدنم را باز کرده باشند، نشانم داد. بعد از این تجربه، بدن فیزیکی ناویژه در زمینه آگاهی دوباره به زمینه آگاهی برگشت و مرحله بعدی که عبارت بود از تجارب چاکراها شروع شد. در مرحله دوم نوری در پایه این شبکه ظاهر شد. اولین جزء آناتومی را که رنگ زرد بود به من نشان

داد. بعد از آن يك رنگ سفید آبی شد. در طول ۷ ساعت خلسه من چیزهای گوناگون را تجربه کردم. یکی از آنها نوری بود که به شکل مثلث نورافشانی می‌کرد نور دیگر در نخاع بود، آن به سوشومنانادی وارد شد و به سمت بالا حرکت کرد و به چاکراهایی که به نظر می‌آمد مثل گل دارای گلبرگ هستند نور می‌داد.

در فرهنگ علمی جدید توصیف تجربه کندالینی به تدریج عادی می‌شود و پدیده بیداری کندالینی در کشورهای پیشرفته صنعتی و علمی، بیشتر و بیشتر ظاهر می‌شود. در هر صورت، توصیف تجربه شخصی این پدیده بسیار مشکل است.

لی سانلا (LEE SANNELLA) در کتاب «سایکولوژی کندالینی» مجموعه‌ای از منتخب احساسات و اتفاقاتی را که خود تجربه کرده گرد آورده است.

۱- حرکات خودبخودی: وضعیتهایی غیرعادی که بدن به آنها عادت ندارد. هم‌تراز آساناهای هاتایوگا. هر قسمت از بدن می‌تواند به آرامی نفوذپذیر شود. و یا متشنج گردد و یا ممکن است بدن در يك وضعیت قفل کند. معمولاً این حالت در صورت اتفاق موقتی است و بعد از پایان وانهادگی برطرف می‌شود.

۲- ریتم تنفس و پرانایام خودبخودی نگهداری می‌شوند و ممکن است تنفس آرام، تند یا عمیق رخ دهد.

۳- تغییر فیزیکی: لرزش در ناحیه مولاداهاراچاکرا، انقباض خودبخودی مولابانداها، حالت مورمور شدن بدن، خارش، حالت ارگاسم، حالت‌های احساسی مورد علاقه، گرما، سرما با درجات مختلف، درد ستون فقرات، چشم‌ها، سر و قسمتهای دیگر بدن احساس می‌شود، بخصوص اگر بدن به‌طور متناسب تصفیه نشده باشد.

۴- اصوات: مثل سوت کشیدن، صدای مار، صدای جیرجیرك، صدای فلوت، صدای رعد و برق، صدای امواج اقیانوس، صدای شکستن امواج، صدای انفجار شئ در آتش، صدای ضرب، صدای پوست حلزون، صدای شیپور، صدای شیهه اسب، صدای ناقوس و صدای زنگوله.

۵- تغییرات مراحل تفکر: کُن است سریع، آهسته یا متوقف شوند. آنها ممکن است به‌ظاهر خارج از تعادل، غریب و غیرمنطقی به‌نظر آیند. بعضی‌ها

گزارش کرده‌اند که در این تجربه، احساسی نزدیک به جنون دارند یا آنکه آنها امکان دارد وارد مرحله خلسه شوند که فکر در آن مرحله کارگر نیست. این تجارب، موقتی و بیاتگر تصفیه ذهن و بدن هستند.

۶- انفصال: شخصی ممکن است آنچه را که اتفاق می‌افتد مانند افکار و احساسات، از فاصله دیگری احساس کند، در این صورت او به چیزهایی که از خودش جدا شده، جدا از فعالیتهای ذهنی، ناظر بر آنها است. فعالیتهای شخص ممکن است استمرار یابد و این نیازی به تداخل وظایف معمولی ندارد.

۷- جدایی از هم: زمانی که نفس از طریق شناسایی یا درگیری فعال به آنچه که تصور می‌کند، دست نمی‌یابد، یک حالت عدم وابستگی اتفاق می‌افتد، اما زمانی که به علت مقابله‌های روانی عمیق در حالت تعادل نیست ممکن است بر ترس و سردرگمی یا فشارهای محیطی و یا اجتماعی جنبه‌های منفی تجربه تأکید شود. به هر حال با حفظ محیط مناسب و گذشت زمان، نفس بر این عدم تعادل تسلط می‌یابد و در پی آن، شخص قدرت تمرکز لازم را برای متعادل ساختن انرژی‌های خاموش و از بین بردن علامت منفی به دست می‌آورد.

۸- هیجانات شدید یا غیرعادی: از خودبی خود شدن، برکت، آرامش، عشق، وفاداری، لذت و هماهنگی کیهانی ممکن است احساس شود اما ترس شدید، عصبانیت، افسردگی شدید، تنفر و سردرگمی هم هست، به خصوص در مراحل اولیه. هر کدام از تجارب عادی ممکن است بیش از حد معمول تجربه شوند که به دنبال آن احساسات آرامش، عشق و رضایت بخشی تسلط می‌یابد.

۹- تجارب روانی: شخص خارج از تجارب جسمی، بدنش را از اندازه معمولی بزرگتر مشاهده می‌کند به‌ویژه اینکه بوها و رؤیت‌های الهی را تجربه می‌نماید (این تجارب با استفاده از انرژی روحانی به دست می‌آید).

۱۰- خودبینی: دیدن مجرد، اختلاف جالب در وظایف کالبد اختری که به آسانی می‌تواند تشخیص داده شود مانند یک جدایی یا حالت واضحی همانند یک تصویر که توصیف‌کننده تجارب است.

در کتاب «تجارب فلوراه آمده است: «دیدن من عوض شد، بر یک نقطه

بی نهایت کوچک متمرکز گردید، بدون توقف در مسیری که کاملاً از مسیرهای قدیمی خالی بود. درحالی که از منبع جدید جاری می شد این چشم درون بود که بدون مرز توسعه می یافت. سپس بر نقطه بی نهایت تنظیم گردید، به گونه ای از دید فوری جدا بود زیرا روی دید اثر قابل توجهی داشت. يك حالت يك بعدی تند و تیز مورد توجه من بود و بعداً در مراکز عمیق تر ریشه دوانید و دید روزانه من به طریقی از دید بیرونی بی نیاز شد. هرجایی که من نگاه می کردم هیچ سایه و یا تصویری از دماغم حتی در دایره محدود و روشن دید وجود نداشت، اما این مسأله اهمیت نداشت. « تجربه ای این چنین در سوره لوك (LUKE) آیه ۱۱-۳۴ انجیل جدید نیز آمده است: « نور بدن چشمها هستند بنابراین وقتی که چشم تو مجرد است بدن تو پر از نور است. »

اشخاصی که در این موارد تجربه کافی ندارند ممکن است علائم بالا را شکلی از تجارب روانی بدانند. بسیاری از کسانی که از این مرحله گذر می کنند تصور می نمایند دیوانه شده اند. اما خوشبختانه در عصر ما دانش پزشکی تدریجاً به اختلاف بین دیوانگی و توسعه ادراکات روانی آگاه می شود و از اینرو بسیاری از پزشکان برای کمک به بیماران خود در لحظات بحرانی توسعه ادراکات روانی، کلینیک هایی تأسیس کرده اند. درك این مطلب آسان است که شخصی که در حال حبس تنفس خودبخودی (کاوالا و کمباهاکا) است چشمهایش را به مرکز بین دو ابرو خیره می نماید (در تمرین شامباهاوی مودرا چشمها به مرکز آجناچاکرا دوخته می شود. این حالت با احساس فراموشی بدن همراه است. ممکن است ترسی را تجربه کند که موجب ناراحتی شود و این مرحله را مختل نماید.

حقایقی چند وجود دارد که ما می توانیم آنها را وقتی که در بیداری کندالینی ظاهر می شوند ملاحظه کنیم.

۱- آنها خیلی نادر هستند.

۲- زمانی که داوطلب تحت نظر يك گروه یا يك شخص متخصص طی طریق می کند این تظاهرات به سادگی در مناظر قابل دسترس با او برخورد می کنند.

۳- رعایت ترتیب تمرینات، آموزش تحت نظر استاد و همراهی با معلم روحانی، را ساده تر می نمایند و تظاهرات جدید کاهش می یابد که ممکن است قبل

از آرامش و خردمندی اتفاق نیفتد.

۴- پس از گذشت این عوالم، در حالتی از آرامش پربرکت و آگاهی والا رها می شود. آنگاه به طرد شکیات می پردازد. بدن چون هوا سبک می شود و شما از این طریق انرژی خستگی ناپذیر برای کار به دست می آورید. ذهن در بین مشکلات روزمره زندگی متعادل می شود و به درک رموز پنهانی نایل می گردد. تمام این حالات به صورت اکتسابی از مولابانداها که درست به کار گرفته شود و با سایر تمرینات ترکیب گردد به دست می آید.

برای اینکه کندالینی بیدار گردد بدن باید قابلیت مواجهه با نیروهایش را داشته باشد و سیستم اعصاب قوی و سالم و هماهنگ بوده بتواند از عهده وظایفش برآید. هرگاه چنین استحکام، سلامتی و قدرتی از طریق یوگا حاصل شد کندالینی خودبخود بیدار می شود و آگاهی و آزادی توسعه می یابد.

بیداری کندالینی توقف در آستانه بی نهایت است. یونگ روان شناس مشهور سوئیسی در کتاب «نقش روان بر کندالینی یوگا» به طور خلاصه می نویسد:

«موقعی که شما در بیدار کردن کندالینی موفق می شوید و آن خروج از پتانسیل خودش را آغاز می کند، شما دنیایی جدا از دنیای حاضر را تجربه می کنید که با آن فرق دارد و يك دنیای همیشگی است.»

کندالینی اتحاد اساسی تمام خلقت ها را بیان می کند. آن يك واسطه وجود و يك راه درك نهایی حقیقت است. دو نکته در رابطه با بیدار کردن کندالینی مهم است که باید در نظر گرفته شود.

اول اینکه، علامت مشابه آنچه در بالا ذکر شد در حین تمرین آشکار شود. همچنین ممکن است بر اثر استفاده از دارو دچار آن حالات گردیم، در این صورت شخص باید به دقت تجاربی را که پیش می آید آزمایش کند.

دوم اینکه، بیداری کندالینی يك پدیده روانی هم است اما آن اساساً يك تجربه روحانی است. اغلب مردم تصور می کنند که آن به تواناییهای مافوق حسی منجر می شود، اگرچه در بعضی از حالات این امر امکان پذیر است اما مخاطره آور است که بیش از حد بر نیروهای روان تکیه کنیم و با آنها بازی نماییم. توانایی روانی

يك شرط لازم برای بیداری کندالینی و رشد و تکامل آگاهی نیست.

شخص باید همواره در نظر داشته باشد که این انرژی، کلیدی است برای تولد مجدد روحانی که تغییرات افسانه‌ای را در زندگی شخص به وجود می‌آورد.

آن نیرویی درخور احترام است که به صورت رمز برای سالیان مدید چون اکسیر زندگی، مقدس شمرده شده و از دسترس میلیون‌ها مردم محفوظ مانده است ولی امروز از طریق تمرینات مولابانداها بیداری کندالینی در دسترس همگان قرار گرفته است.

کندالینی کلید پنهان شده‌ای است از درك طبیعت اصلی شخص که امکان دارد از طریق مولابانداها تکامل یابد. در کندالینی؛ انرژی تکامل یافته است، کریشنا می‌گوید:

«این مکانیزم که به نام کندالینی معروف است علت اصلی تمام پدیده‌های روحی اصیل و خارق‌العاده، اساس بیولوژیکی تکامل و توسعه شخصیت، اصل مخفی تمام دکترین‌های عجیب و غریب و مخفی نگاهداشته شده، شاه‌کلید رموز خلق نشده خلقت، منبع اصلی هنر، فلسفه، علوم و سرچشمه تمام مذاهب گذشته، حال و آینده است.»

بخش دوم

تمرینات

فصل اول

جنبه‌های عملی مولا باندا

رعایت جنبه‌های عملی مولا بانداها، برای پرتوجو ضرورت دارد. از نظرگاه سنت، ترتیب تمرینات یوگا که آموزش آنها با تمرین مولا بانداها همراه است به شرح زیر خلاصه می‌شود:

۱- یاما: YAMA اصل پرهیزکاری که شامل نظامنامه اجتماعی و مشاهدات شخصی است.

۲- نیاما: NIYAMA اصل واجبات که شامل انضباط شخصی و قیود است.

۳- شات کارما: SHATKARMA تکنیک‌های نظافت

۴- آسانا: ASANS وضعیت‌های مختلف بدن

۵- پرانا یاما: PRANAYAMA تمرینات تنفسی

۶- آشوینی مودرا: ASHWINI MUDRA انقباض معرج

۷- اودیانا باندا: UDDIYANA BANDHA انقباض شکم

۸- مولا باندا: MOOLABANDHA انقباض جسم عجان، ناحیه گردن رحم

۹- واجرولی مودرا: VAJROLIMUDRA انقباض رحم

در جهت شناسایی اهمیت تعلیمات گرو، بر طبق آیین و سنت، پرتوجو باید ملزم به رعایت اصول و ضوابط اخلاقی باشد. این شرط در اصل یاما و اصل نیاما که

سرآغاز تمرینات یوگا هستند، خلاصه می گردد.

پاتانجلی در سوترها، آنها را به شرح زیر بیان داشته است:

- ۱- یاما: اصل پرهیزکاری، شامل: بی آزاری، راستگویی، پرهیز از دزدی، دوری از شهوت و عدم حرص و آز.
- ۲- نیاما: اصل واجبات، شامل: نظافت و پاکی، قناعت، تعمق و مطالعه، توجه مخصوص به خداوند و ریاضت.

یاما به منظور هماهنگ کردن روابط اجتماعی فرد طرح شده است درحالی که نیاما احساسات و عواطف شخصی را هماهنگ و متعادل می نماید و هردو به منظور کاهش استهلاک فعالیت‌های بیرونی و اشتیهای درونی تعلیم داده می شوند.

پرتوجو پس از رعایت کامل این شرایط و طی مراحل مربوطه (معمولاً پنج سال به طول می انجامد) به انجام تمرینات شات کارما راهنمایی می شود. شات کارماها در کتاب «گراندهاسام هیتا» چنین معرفی شده است: «نتی، دهیوتی، باستی، نولی، تراناکا و کاپالابهاتی، مجموع این شش کریای نظامی را شات کارما نامند»^۱.

شات کارماها عبارتند از يك سلسله تمرینات تخصصی که به منظور تصفیه و پاکسازی بدن انجام می شوند. پرتوجو قبل از شروع يك مسافرت طولانی، برای حصول موفقیت و ایجاد آمادگی لازم باید با این کریاها آشنایی پیدا کند زیرا اگر پرتوجو برای حرکت در این سفر طولانی خود را از نظر جسم و روح آماده نکند رنج او با عدم توفیق همراه است و باید از ادامه راه صرفنظر نماید. آمادگی مناسب فیزیکی، ذهنی و روانی در مسیر حرکت‌های روحانی به وسیله شات کارماها ایجاد می گردد زیرا نتیجه عمل شات کارماها، پاکسازی و تصفیه بدن است که سبب می شود انرژی ازدست رفته مجدداً بازگردد. به این وسیله است که پرتوجو به دوام و ثبات سفر روحانی خود و سرانجام آن که می تواند تا پایان طول عمر ادامه یابد، اطمینان می یابد.

زمانی که جسم و روح پاکسازی شوند قوی و متعادل می گردند. چگونه این حالت حاصل می شود؟ بعد از تکمیل مراحل پاکسازی که جزء تمرینات پیشرفته

سادانا است باید یوگا آسانا به صورتی که در کتاب «گراند سام هیتا» آمده است انجام شود.

«تنوع آساناها به تعداد تنوع مخلوقات است. بنا به گفته لرد شیوا تعداد آساناها در مجموع ۸۴ لاکانی (= هشت میلیون و چهارصد هزار) است. از این رقم، تنها ۸۴ آسانا برای سلامتی مهم هستند. ۲-۱: ۲ /

زمانی که پرتوجو فرصت کافی را داشت و در طی يك مدت طولانی به انجام تمرینات پرداخت و تخصص یافت، آن زمان می تواند به مرحله بعدی، پرانا یام (تمرینات تنفسی) بپردازد. این مرحله، اولین گام در راه شناسایی جوانب ظریف تر یوگا است. شات کارماها و آساناها بدن فیزیکی را تصفیه می نمایند و تمرینات پرانا یام به تصفیه بدن پرانیك می پردازد.

در کتاب «هاتا یوگا پرادی پیکا» آمده است:

«با خارج کردن ناخالصی های نادیها (کانال های پرانیك) هوا به خواست شخصی حبس می گردد، اشتها زیاد می شود، صدای الهی بیدار می گردد و بدن سلامت خود را بازمی یابد. ۱-۱: ۲ /

برای سادانای روحی، ذخیره پرانا امری است حیاتی و شاید مهمترین اثر پاکسازی نادیها این باشد که یوگی قادر می گردد به طور مؤثر پرانا را ذخیره نماید و با انجام تمرینات سستی به افزایش آن مبادرت کند.

سپس اصول بانداها را به پرتوجو معرفی می کنند و نتیجتاً، اودیانا بانداها را که مقدمه تعلیمات پیشرفته تر است به او تعلیم می دهند.

«اودیانا به معنی پرواز و صعود است و به این مناسبت که پرنده بزرگ پرانا (تنفس) با آن گره خورده و بدون خستگی پرواز می کند، اودیانا نامیده شده است. « در این حالت، در قسمت شکم، سطح ناف به سمت جلو و عقب حرکت می کند و به ستون فقرات فشار می آورد. اودیانا بانداها همانند شیری است که بر جسد يك فیل مرده باشد. وقتی به وسیله يك گرو تعلیم داده شود ساده است و انسان پیر را جوان می کند. شش ماه، تمرین اودیانا سبب می شود که انسان مرگ را تسخیر کند. آن یکی از بهترین بانداها است که با استحکام انقباض آزادی بطور خودبخودی

جاری می شود.». H.Y ۳:۵۴.۹

اودیانا همیشه قبل از مولا بانداها تعلیم داده می شود. گفته می شود با انقباض کامل عضلات شکم (هنگام بازدم)؛ ممکن است انقباض عجان بطور خودبخود اتفاق افتد. در غیر این صورت تمرین آن نیز کار ساده ای است.

بعد از اودیانا، به منظور يك تمرین مقدماتی، آشوبنی مودرا برای تأکید و ازدیاد اثرات مولا بانداها تعلیم داده می شود. برای تأکید و ازدیاد اثرات مولا بانداها پرتوجو به وسیله تمرین مولا باندا، نیروی عظیم کندالینی را بررسی می کند و برای این منظور نیاز دارد که به طور آرام و بتدریج متوجه ناحیه لگن خاصره بشود. تمرین آشوبنی مودرا او را به سوی تولد دوباره معنوی و روحی هدایت می کند.

فصل دوم

سادانای مولابانداها

انجام تکنیک مولابانداها به نوبه خود آسان است و برای شما که این قسمت از تمرینات را دنبال می‌نمایید بطور خلاصه قابل فهم و آسان می‌باشد. تمرین مولابانداها می‌تواند با سایر تمرینات ترکیب شود ولی ما به منظور تأکید، آن را به عنوان یک تمرین مؤثر و مستقل که مستقیماً مربوط به تسلط بر این بانداها است مطرح کرده‌ایم و به جداسازی تمرینات مشکل پرداخته‌ایم. پیچیدگی مولابانداها تنها در ارتباط با چاکرای مولاداهارا است و برای اینکه کمکی به متمرکز کردن آگاهی روی این چاکرا صورت گیرد، ما تعدادی از تمرینات مقدماتی را یادآور شده‌ایم. بعضی از تکنیک‌های پیشرفته برای بیداری و همچنین افزایش آگاهی و کنترل مولاداهارا تمرین می‌گردد که بعد مؤثر بالقوه‌ای به این تمرین اساسی اضافه می‌نماید. تمام این تمرینات به این منظور صورت می‌گیرند که توانایی پرتوجو را برای استمرار در سادانای حرکت پایانی افزایش دهند.

راهنمای ماهر

نحوه اجرای صحیح و ایده‌آل تمرین مولابانداها باید توسط یک معلم باتجربه یوگا تعلیم داده شود و اگر امکان دسترسی به یک راهنمای مورد اعتماد حاصل نگردید

و در حین انجام تمرین سردرگمی با مشکلی مشاهده شد تمرین کننده باید تمرینات خود را متوقف کند تا راهنمای ماهر را پیدا نماید.

راهنمای وارد و تجربه آموخته از بروز بسیاری از موانع و مشکلات که در مسیر انجام این تمرین است و پرتوجو ممکن است با آنها برخورد کند جلوگیری می نماید. اگر تمرین کننده از ناراحتی قلب و فشارخون بالا، گیجی یا فقدان قاعدگی در رنج است باید به انجام این تمرین مبادرت کند. البته همانند سایر تمرینات، در این مورد نیز مشورت با پزشک یا یوگاتراپ ضروری و لازم است.

بطورکلی، به تمام پرتوجویان توصیه می شود که مولابانداها را تا دستیابی به سلامتی کامل تمرین نکنند. قبل از رسیدن به این مرحله، معلم یوگا تمرینات مناسب و مشابه را به جای مولابانداها پیشنهاد خواهد کرد.

تمرین جسمی - روحی

در این باره که آیا تمرین مولابانداها، جسمی یا روحی است، بحث بسیار است. واقعیت این است که مولابانداها هم جسمی است و هم روحی. اگرچه اثر پایانی آن بیداری کندالینی می باشد که در سطح پرانیک اتفاق می افتد. انقباض ساده نقطه تحریک فیزیکی مولادها را اثر قابل توجهی در جهت فعال کردن منبع بی نهایت پرانا (در کندالینی) ندارد. تنها اثر آن این است که سطوح ظریف تر آگاهی ماورای جسم را آشکارتر می سازد. به هر حال شخص نباید معتقد گردد که انقباض فیزیکی جسم عجان / دهانه رحم در تعالیمی که منجر به تسلط بر مولابانداها می شوند نقش حتمی بازی می کند. تکامل مولابانداها احتیاج به توسعه تند آگاهی، ذهن و روان دارد تا مرکزیت دادن، جدایی و انقباض مولادها را چاکرا را اجازه دهد.

شروع و توسعه این مراحل ابتدا از طریق جسم فیزیکی و عجان و مقعد صورت می گیرد. شروع از سطحی است که بیشتر قابل دسترس باشد و آن جسم فیزیکی حساس است که از راه ترکیب انقباض جسم فیزیکی با آگاهی ذهنی و تصور کردن، سبب می شود که ما بتوانیم حساسیت را در سطوح روحی افزایش دهیم. از طریق جدا کردن و انقباض جسم فیزیکی عجان / دهانه رحم در آن محدوده فکر

یکسو می شود و امکان ظهور به مراحل ظریف تحریک پرائیک را می دهد. انقباض، ذهن را به سوی تمرکز روحی در جسم پرائیک و مرکز روانی مولادها را هدایت می کند. بنابراین تا زمانی که به طور کامل بر تمرین تسلط نیافته ایم باید به انقباض فیزیکی واقعی کمک کنیم.

با این وجود امکان دارد برای یوگی پیشرفته مراحل پیش آید که مولاباندا صرفاً یک انقباض روحی چاکرای مولادها را است البته با رسیدن به هدف نهائی دیگر نیازی به انقباض فیزیکی نیست. زمانی که جوانب فیزیکی و ذهنی تمرین به طور کامل، به منظور روشن شدن کافی، با حساسیت روحی تفکیک شوند، شما قادر به انقباض خود به خودی مولادها را بدون انقباض خواهید بود. شما در این وضعیت کافی است که به سادگی آگاهی را به سوی چاکرای مولادها را هدایت کنید و آن را با تفکر متقبض نمایید. در این صورت، مولاباندا در سه مرحله تکامل می یابد:

۱- فقط انقباض فیزیکی (مرحله مقدماتی)

۲- انقباض فیزیکی و جسمی (مرحله میانی)

۳- فقط انقباض روحی (مرحله پیشرفته)

معمولاً توسعه گنجایش و ظرفیت انقباض روحی مولاباندا نیاز به سالها تمرین منظم دارد اما با حصول توفیق در انقباض روحی، مهارت لازم به سرعت کسب می شود.

تمرین مولابانداها، همواره با نوساناتی همراه است. اگر ذهن و فکر در حال وانهادگی باشند و در یک سو قرار گیرند، انقباض روحی ساده تر و آسان تر بدست می آید تا وقتی که افکار نامنظم و پریشان است، زیرا در این هنگام انقباض به سختی حاصل می شود. لذا بهتر است که در این شرایط به منظور آرام کردن فکر به انقباض فیزیکی مولادها را پردازیم و سپس با رفع شرایط نامطلوب به سوی باندهای روحی حرکت کنیم.

جدا از دیگر تمرینات

به منظور تسلط بر مولابانداها، باید آن را همچون يك سادانای مجزا تمرین کرد و آن را بر سلسله تمریناتی که در اینجا آمده است، ترجیح داد. زمان مطلوب برای تمرین مولابانداها یوگی بعد از تمرین آساناها و پرانایام و قبل از تمرین وانهادگی است. اما پس از مهارت در تمرین، می توان آن را با سایر تکنیک های یوگا ترکیب کرد. برای آگاهی بیشتر از این تکنیک ها، به نکاتی که ذیلاً تذکر داده شده توجه نمایید:

در هر زمان که احساس شود آمادگی برای تمرین وجود دارد، انجام مولادها را درست نیست و نیازی نیست که این تمرین را با تمرینات پیشرفته آسانا و پرانایام به منظور کسب اثرات ویژه ترکیب نمایید زیرا استفاده بی رویه از این تمرین یا هر تمرین دیگر اتلاف وقت است. از اینرو برای کاربرد درست مولاباندا، پیشنهاد می شود که به نصایح معلم توجه گردد و از دستورات او پیروی شود یا به کتاب «آموزش یوگا»، جلد اول و دوم، از انتشارات BSY مراجعه گردد.

زمان

پرتوجو نباید طعمه افراط در تمرین گردد. همانند سایر جوانب زندگی یوگی، در این تمرین هم کلید موفقیت در کاربرد بجای آن است. زمانی که باید صرف تمرین گردد در آخر هر تمرین یادآوری شده و تعداد دوره ها نیز پیشنهاد شده است. بدیهی است تعداد دوره های پیشنهادی برای پرتوجوی متوسط می باشد و برای او ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در روز کفایت می نماید. شما می توانید از دوره های تمرین بکاهید اما باید هر روز آن را انجام دهید و ترجیح دارد که هر روز چند نوبت تمرین کنید. از تمرین هر چند روز يك بار پرهیز نمایید. زمان افزایش تمرین احتیاج به مذاکره با معلم را دارد.

غیرارادی شدن مولاباندا

تحريك مولادها را ممكن است موجب انجام خودبخودی مولادها را گردد. اگر

برای تمرین کننده این وضعیت رخ دهد، افزایش انرژی زیادی را احساس می کند و وضوح ذهن ثمره آن است. این پدیده حاصل تمرینات منظم یوگا است که منجر به توسعه آگاهی می شود و چون اتفاق افتد با يك حالت احساس سعادت و خوشی در داخل تمام ارگانیسم همراه است. از این رو شما زمان اتفاق آن را درك خواهید کرد. تمریناتی برای مستعد کردن این تجربه وجود دارد که بیشترین آنها در وضعیت های وانهادگی، سیدها سانا، سیدهایونی آسانا و پادما سانا اجرا میشود. ولی آن می تواند در هر آسانایا پرانایام و یا مودرا و بانداها به وقوع بپیوندد. در نهایت بعد از تمرینات منظم شما خوشبخت خواهید بود که از این تجربه لذت ببرید.

وضعیت نشستن

به طور سنتی آسانای انفرادی برای تمرین مولا بانداها توصیه نشده است، اگرچه اغلب این بانداها را با مولا باند آسانا ربط می دهند. از آنجا که اغلب افراد توانایی انجام این آسانای پیشرفته را ندارند، بهتر است که تمرین در وضعیت راحت انجام شود. مولا بانداها آسانا يك پیش شرط لازم برای مولا بانداها نیست و ماورای ملاحظه بیشتر ما است.

آنچه که مورد نیاز است این است که وضعیتی انتخاب شود تا بتوان برای مدتی براحتی و به حالت ثابت در آن باقی ماند. وضعیتی که بتوان در آن ستون فقرات را مستقیم نگهداشت و مقداری فشار به ناحیه عجان وارد آورد تا میزان تحريك نقطه آگاهی در مولا داهارا افزایش یابد.

آساناهایی که این شرایط را شامل می شوند عبارتند از:

بهادر آسانا، سیدها آسانا، سیدهایونی آسانا (برای زنان) و مولا بانداها زمانی که به عنوان قسمتی از کندالینی یوگا و کریا یوگا تمرین می شود معمولاً از اوتان پادا آسانا استفاده می شود. جزئیات این آساناها در ذیل هر تمرین در وضعیت چاکرای مولا داهارا آمده است. اگر از این آساناهای ذکر شده نتوان استفاده کرد شما باید در يك وضعیت راحت بنشینید و مراقب باشید که زانوها کاملاً روی زمین استراحت کنند: پادما سانا، سواستیک آسانا، آرداها پادما سانا سوخ آسانا، واجرولی آسانا. بخصوص سوخ آسانا

ممکن است با این تغییر مورد استفاده قرار گیرد که پاشنه پا ناحیه عجان را لمس کند و بر آن فشار وارد آورد. چنین حالتی يك وضعیت مناسب برای تمرین مولابانداها خواهد بود و اکثر تمرین کنندگان می توانند از آن استفاده کنند.^۱

هر يك از این آساناها تأثیرات بخصوصی دارد اما وضعیتهای سیدهایونی آسانا و سیدهاسانا که پیشنهاد شده اند به مراتب مفیدترند. این وضعیتهای نشسته موقعیت ثابتی را در بدن ایجاد می کنند که بر اساس آن ستون فقرات محکم و استوار نگاهداشته می شود و قفل پاها استحکام می یابد، در نتیجه وانهادگی و استراحت بدن بهتر انجام می گیرد. چنانچه یکی از پاها ضمن تمرین به خواب برود، خطری وجود نداشته و بدن سقوط نمی کند. در حین تمرین ممکن است تنه بدن تمایل به حرکت به جلو پیدا کند و مرحله ای پیش آید که تمرین کننده احساس کند که بدن در حالت پرش است. این وضعیت و همچنین سیدهایونی آسانا با قفلی که ایجاد می کنند مانع بروز هر حادثه نامطلوب خواهند شد. علاوه بر این، این وضعیت سیستم اعصاب و جریان پرانیک را در قسمت پایین بدن کنترل می کند و با کمک کردن به جریان این انرژی در جهت افزایش صعود، اجرای مولابانداها را آسان می کند. این محاسن با ترکیب فشاری که بر ناحیه عجان وارد می شود، وضعیتهای مزبور را ایده آل می سازند. با این وجود، ممکن است انتخاب آنها برای شما در بدو شروع مشکل باشد. شما باید وضعیتهای مدیتیشن آسانا، پرانایام، مودرا و بانداها را تمرین کنید تا به تدریج توانی نشستن در این وضعیت را پیدا نمایید.

استفاده از بهادرآسانا، یوتان پادماسانا با آساناهای همدیف آگاهی بر سطح مولاداها را افزایش می دهد.

چگونه عمل کنیم؟

پرتوجویانی که به تمرینات مولابانداها می پردازند ممکن است برای تسلط بر این حالت و کسب مهارت با دو سؤال روبرو شوند:

۱ - آموزش یوگا، کتاب اول و پنجم شرح کامل آساناها است.

۱- من چگونه از انقباض عجان / گردنه رحم، باخبر شوم؟

۲- تکامل مولابانداها را چگونه درک کنم؟

در آغاز تمرین احساس انقباض ناحیه‌های عجان / گردنه رحم برای پرتوجو مشکل است. زیرا که این نواحی از نظر پنهان هستند و نمی‌تواند با چشمان به مشاهده آنها پرداخت و اطمینان حاصل کرد.

به‌هرحال وجود يك روش که بتوان حالت را از درون احساس کرد مورد نیاز است و چنین احساس و درکی از انقباض این نواحی تنها به‌وسیله حس لامسه صورت می‌گیرد. بنابراین مشخصه درک و تمرین برای مردان و زنان متفاوت است که جزئیات آن به شرح زیر است:

مرد

باید در وضعیت نشسته یا خوابیده قرار گیرد و انگشت سبابه را در حدود مرکز روانی مولاداهارا در ناحیه عجان، بین بیضه‌ها و سوراخ مقعد قرار دهد. وقتی عمل دم را انجام می‌دهد بر ناحیه مولاداهارا تمرکز کند و سعی نماید که از انقباض آگاهی حاصل کند.

اگر شما بتوانید احساس کنید که نقطه زیر انگشت دستان همزمان با عمل تنفس به درون و بیرون در حرکت است، توانسته‌اید انقباض مولاداهارا را ایجاد کنید و چنانچه این حالت بدون حرکت نواحی مقعد و بیضه احساس شود، شما توفیق یافته‌اید که ناحیه عجان را جدا کنید.

زنها

در وضعیت نشسته یا خوابیده قرار گیرید و انگشت را تا جایی که ممکن است به داخل مهبل برده در موقع دم با تمرکز تدریجی آگاهی، سعی در انقباض عضلات خود بنمایید. اگر بتوانید بطور مشخص انقباض عضلات بالای آن نقطه را احساس کنید، درواقع موفق به انقباض ناحیه اطراف گردنه رحم شده‌اید.

اگر این انقباض را بدون حرکت مقعد و مجاری ادرار احساس کنید به

جدا سازی نقطه تحريك مولادها را توفيق يافته ايد .

در اين مرحله بايد كاملاً درك شود كه بين اجراى صحيح مولابانداها و تسلط كامل ، فرق اساسى وجود دارد . اگرچه ناحيه عجان / گردنه رحم كه در سطح فيزيكى مى توانند انقباض يابند ، جدا شوند و احساس گردند ، نشان بر تسلط بر مولادها را نيست زيرا مولابانداها يك انقباض روحى است .

توانايى ذهنى انقباض روحى اين مركز كه چاكراى مولادها را نام دارد ، براى شكوفا شدن نياز به زمان زياد و استمرار در تمرين دارد . تجربه ناشى از تسلط كامل بر اين مركز روانى براى زنان و مردان ، مشخص و يكنواخت و طبيعى است و عبارت از احساس لذت بى نهايت در حد ارگانيسم ذهنى در نقطه مركز بين دوا برو يا آجناچاكرا است . اين تجربه يكى از سه حالات سرور غير قابل توصيف است كه امكان دارد تا ۱۵ دقيقه دوام يابد .

سادانا

مولابانداها تنها تكنيك منحصر به فرد يوگا نيست . اهميت آن در بيدارى كندالينى مى باشد كه در هر احساس آن يك ساداناي مهم تانترك نهفته است . هر سادانا به مثابه يك گياه ظريف است كه بايد به طور منظم از آن مراقبت شود تا گلهاى معطر و روشن و شفاف را بار آورد . تمرينات بايد منظم و توأم با صبر و حوصله انجام شوند تا نيلوفر مولادها را به روشنايى ابديت بازگردد . اميد است براى تمرين كننده بارشى از نعم فرود آيد .

فصل سوم

موقعیت چاکرای مولاداهارا

وقتی ما چیزی را جستجو می کنیم معمولاً به وسیله چشمها به سمت آن هدایت می شویم و به کاوش و پیدا کردن آن می پردازیم . از آنجا که نقطه تحریک فیزیکی چاکرای مولاداهارا از دید چشم پنهان است ؛ آسانترین و مؤثرترین روش برای پیدا کردن این مرکز اساسی ، لمس می باشد . با اختیار کردن بعضی از وضعیتهای مشخص فیزیکی ، ما می توانیم در بدن ، به نقطه تحریک فشار آوریم و آن را لمس کنیم . در این صورت این نقطه به عنوان نقطه مرجع عمل می کند که آگاهی ما را به موقعیت مرکز روحی در بدن ظریف (پرانیک) هدایت می کند .

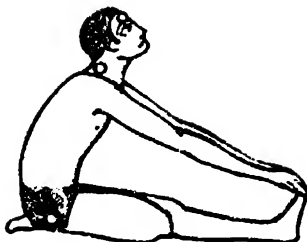
آساناهای متعددی وجود دارند که با ایجاد کشش و انقباض در سطح لگن خاصره ، ما را به لمس نقطه تحریک مولاداهارا توانا می سازند . ما می توانیم آگاهی خود را به این نقطه هدایت کنیم و از این نقطه چاکرا را احساس نماییم . به هر حال به منظور کشیدن ماشه این مرکز روانی ، آساناها باید کامل و صحیح انجام شوند . ما باید توانایی لازم برای توقف در وضعیت آساناها را بدست آوریم تا بتوانیم آزادانه ذهن و آگاهی را متوجه این مرکز بنماییم . البته میزان تسلط افراد در انجام تمرینات آساناها متفاوت است . بنابراین پیشنهاد می شود که سعی نمایید با تمرین تمام آساناها ، بر همه آنها بطور یکسان تسلط یابید . هر وضعیت فشار مختصر و متفاوتی را تحمیل

می‌کند. از این رو باید همه آنها را امتحان نمایید تا تمرینی که بیشترین اثر را باتوجه به ویژگیهای شما دارد پیدا و انتخاب کنید.

آساناهایی که در این زمینه و برای موقعیت چاکرای مولادها را پیشنهاد شده‌اند عبارتند از: یوتان پاد آسانا، بهادر آسانا، سید آسانا، سیدیونی هاسانا، پاداپاراسا، پاچی موتان آسانا، هانوتی آسانا، مولابانداها آسانا، گوراک شاسانا و کورم آسانا. ما می‌توانیم به وسیله ارتعاش صدا مولادها را را حس کنیم به همان صورت که در تمرینات بهارماری پرانایام و مولادها را اتوساداتا عمل می‌شود.

پیشنهاد ما به شما تمرین یک یا هردوی آنها بعد از انجام تمرینات آساناها است. آنگاه مستقیماً به مولادهارادھیانا حرکت کنید. در این صورت شما یک برنامه کامل سادانا مرکب از آسانا، پرانا و تمرکز خواهید داشت تا به سوی مدیتیشن هدایت شوید.

یوتان پادآسانا



با پاهای کشیده در جلوی بدن روی زمین بنشینید. پای راست را از زانو خم کنید و زیر بدن قرار دهید مثل اینکه بخواهید روی پای راست بنشینید. پاشنه پای راست باید به ناحیه عجان فشار آورد. پای چپ در وضعیت خود باقی بماند. به سمت جلو خم شوید و انگشت شست پای چپ را با هر دو دست بگیرید، زانو نباید خم شود. این آسانا ممکن است با پای چپ انجام شود، در این صورت پاشنه پای چپ به ناحیه عجان فشار می آورد.

شرح مختصر

روی زمین بنشینید و ساقهای پا را در جلوی بدن قرار دهید. ساق پای راست را خم کنید و پاشنه پا را در جهت مخالف عجان قرار دهید. در این حالت، کف پای راست در جهت مخالف طرف چپ واقع می شود، زانوی پای راست در يك زاویه پای چپ قرار می گیرد و ساق پای چپ در بیرون باقی می ماند. زانو روی زمین است، خم شوید و انگشت شست پا را با دست بگیرید. این آسانا می تواند با پاشنه پای دیگر انجام شود. با پاشنه پا به ناحیه عجان فشار آورید.

بهادرآسانا^۱



تاجایی که ممکن است زانوها را از هم جدا کنید .
 انگشتان شست پا باید همدیگر را لمس کنند . پاها را به اندازه کافی از هم جدا کنید و کفل ها را روی زمین قرار دهید .
 از تماس ناحیه عجان با زمین اطمینان حاصل کنید .
 اگر این حالت را حس نمی کنید يك بالش کوچک بین زمین و بدن قرار دهید ، در این صورت نقطه مولاداهارا با زمین تماس حاصل می کند .
 اگر نیاز است ، پاها را کاملاً از هم جدا کنید . در این وضعیت آنها مستقیماً پشت کفل ها قرار می گیرند . ستون فقرات را راست نگاهدارید . دستها را روی زانوها بگذارید . بازوها را کمی خم کنید و به نوك دماغ خیره شوید .



روی زمین بنشینید و پاها را به سمت جلو دراز کنید.
پای راست را جمع کرده کف آن را روی ران چپ بگذارید به طوری که پاشنه پا
با فشار، روی استخوان انتهای ران قرار گیرد.
پای چپ را جمع کرده روی ساق پای راست بگذارید و با فشار پاشنه پای چپ
را مستقیماً بالای لگن خاصره قرار دهید. انگشتان پا را با فشار بین فاصله نرمه ساق
پا و ماهیچه‌های راست قرار دهید. سپس انگشتان پای راست را بگیرید (از سمت
بالا یا زیر) و آنها را بکشید تا بین ران و ساق پای چپ قرار گیرند (مطابق شکل).
حالا هردو پا قفل شده و زانوها روی زمین قرار دارند و پاشنه پای چپ مستقیماً در سمت
بالای پاشنه پای راست است. دستها را روی زانوها قرار دهید.

توجه

این تمرین به مردان اختصاص دارد.
دستها در حالت گیان یا چین‌مودرا باشند.
برای بسیاری از پرتوجویان، بخصوص مبتدیان، راحت‌تر است که این تمرین
را برای مدت طولانی و در وضعیتی انجام دهند که باسن‌ها به وسیله یک بالش در زیر
پا بلند شده‌اند.

سیدهایونی آسانا

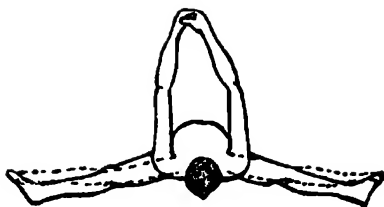


روی زمین نشسته پاها را به سمت جلو دراز کنید.
پای راست را خم کرده و کف پا را در قسمت داخلی ران چپ قرار دهید طوری
که پاشنه پا روی واژن واقع شود.
پای چپ را خم کرده به نحوی روی پای راست قرار دهید که انگشت شست
پایین ساق و ران پای راست قرار گیرد (مطابق شکل).
ستون فقرات کاملاً مستقیم و کشیده باشد مانند درختی که روی ریشه خود
استوار است.

توجه

سیدهایونی آسانا می تواند با ساق پای دیگر انجام شود.
دستها در حالت گیان یا چین مودرا باشد.
این تمرین به خانمها اختصاص دارد.
اگر تمرین کنندگان، بخصوص مبتدیان، برایشان دشوار نیست می توانند مدت
تمرین را افزایش دهند.

پادا، پراسارپاچی موتان آسانا^۱



روی ساقهای پا بنشینید و پاها را در حد امکان از هم باز کنید. عمل دم را انجام دهید. ستون فقرات را مستقیم کنید. دستها را راحت روی زانوها قرار دهید. بازدم را انجام دهید. دستها را به سمت پایین پاها به حالت لغزش حرکت دهید. بدن را از قسمت انتهایی ستون فقرات به سمت جلو خم کنید. پیشانی را به طرف کف زمین و بین ساقهای پاها بیاورید. بازوها باید کاملاً کشیده و مستقیم باشند، درحالی که دستها به هم متصل هستند و شستهای دست روی هم قرار دارند. اطمینان حاصل کنید که زانوها خم نشده و پاها کاملاً به طرف خارج چرخیده‌اند.

این حالت پایانی را حفظ کنید و به صورت طبیعی نفس بکشید. این آسانا را می‌توان به‌طور متناوب انجام داد. با دستهای درهم قفل شده و بین سطح پشت حرکت کنید. این حالت برای مبتدیان مفید است که نمی‌توانند پیشانی خود را به زمین برسانند اما در حفظ این حالت برای مدت طولانی با مشکل مواجه خواهیم شد.



روی زانوی چپ زانو بزنید . پای راست را کنار زانوی چپ بگذارید و کف دستها را در دو طرف بدن روی زمین قرار دهید .
آرام و بدون هیچگونه فشار اضافی پای راست را به سمت جلو برانید .
پای چپ را به سمت عقب بکشید و آن را طوری قرار دهید که احساس ناراحتی نکنید .

وزن بدن را بر روی دستها تحمل کنید .
تمرین را آنقدر ادامه دهید تا باسن روی زمین قرار گیرد .
دستها را روی هم بگذارید و در جلوی سینه قرار دهید .

مول یاندا آسانا^۱



در وضعیت نشسته قرار گیرید طوری که ساقهای پا بر روی زمین مستقیماً به طرف جلو قرار گیرند.

کف پاها را روی هم قرار دهید.

پاها را به سمت داخل بدن بکشید تا پاشنه‌های پا ناحیه عجان را لمس کنند بدن را بلند کنید، درحالی که پاشنه پا عجان را فشار می‌دهد.

پاشنه‌ها می‌توانند هم در جلو و هم در عقب عجان باشند.

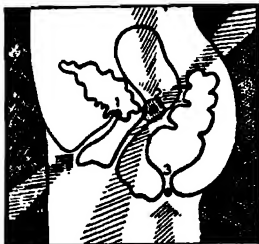
این آسانا را آنقدر تمرین کنید تا تمامی فشارهای روی پاها از بین برود.

گراک شاسانا^۱



در وضعیت قبلی قرار گیرید.
پاشنه‌های پا را مانند تمرین قبلی روی هم قرار دهید.
به جای اینکه پاشنه‌های پا را زیر عجان قرار دهید، آنها را به طرف ناف بکشید
طوری که انگشتان شست پاها روی زمین باشند.
ساعدها را بطور متقاطع در جلوی ناف قرار دهید.
انگشتان دستها را درحالی که دو دست به حالت متقاطع هستند، بین ساقهای
پا و ران قرار دهید.
با ستون فقرات به حالت مستقیم، به جلو بروید.

جستجوی مولاداهارا برای خانم ها



ترکیب ۱- موقعیت روسی:

۱- واجرولی مودرا - ۲- مولاناندا - ۳- آنشوپتی مودرا

در حالت سیدهاسانایا یک آسانای دیگر که پاشنه های پا را به قسمت عجان فشار دهد انتخاب کنید و در آن وضعیت قرار بگیرید. چشمها را ببندید و کاملاً به تمام بدن آگاه باشید.

بدن را کاملاً وانهاده کنید. حالا آگاهی را به قسمت پایین بدن، به نقطه تماس بین پاشنه پا و عجان انتقال دهید، نقطه ای بین مقعد و دهانه رحم. از کمترین فشار وارد بر این نقطه کاملاً آگاه باشید. روی این نقطه فشار متمرکز کنید.

حالا از تنفس طبیعی خود آگاه باشید. احساس کنید که عمل دم و بازدم از این نقطه انجام می شود.

این حالت را تا ۱۰ تنفس عمیق ادامه دهید.

آگاهی را به داخل بدن انتقال دهید.

آگاهی خود را از نقطه فشار خارجی به داخل بدن و به طرف پایه ستون فقرات حرکت دهید.

حرکت طبیعی واژن را در يك زاویه خیلی کم به طرف بالا دنبال کنید .
بعد به عقب و به طرف ستون فقرات حرکت کنید تا زمانی که آگاهی شما در
دهانه رحم قرار گیرد .

شما در دهانه رحم هستید ، حدود ۲ یا ۳ سانتیمتر در داخل بدن و ۲ یا ۳
سانتیمتر بالای کف زمین قرار گرفته‌اید درست در قاعده ستون فقرات .

آگاهی خود را در این مرکز متمرکز کنید ، عمل تنفس را شروع کنید و احساس
کنید که عمل دم و بازدم از دهانه رحم تا نقطه فشار بیرونی است .
دم را انجام دهید و آگاهی خود را به ابتدای رحم بیاورید .

بازدم را انجام دهید و پس از آن بار دیگر به طرف نقطه فشار خارجی حرکت
کنید . در این مکان شما نقطه خود را روی مرکز مولداهارا پیدا می‌کنید .

اگر در آغاز نمی‌توانید چاکرا را مشخص کنید ، تمرین را برای ۵ دقیقه دیگر
ادامه دهید و سپس به آسانای بعدی بپردازید .

پس از آنکه موفق شدید موقعیت مولداهارا را مستقر نمایید . در ضمیر خود يك
مربع زرد روشن تصور کنید .

در داخل این مربع يك مثلث قرمز که رأس آن به طرف پایین است تصور کنید .
موقعی که شما دم و بازدم را انجام می‌دهید احساس کنید که تنفس در این نقطه
تحريك پذیر داخلی را انجام می‌دهید و آن را مشاهده کنید .

این تمرین حداکثر برای ۵ دقیقه ادامه می‌یابد . سپس به تمرین دیگری
بپردازید .

جستجوی مولاداهارا برای مردان



ترکیب ۲ موقعیت روحی برای:
۱ - واجرونی مودرا - ۲ - مولا باندا - مفاکر ۳ - آشوپنی مودرا

در وضعیت سیدآسانا یا یکی از آساناهای دیگر بنشینید. در وضعیتی که پاشنه پا به جسم عجان فشار وارد سازد.

آگاهی را به نقطه تماس بین پاشنه پا و عجان (نقطه بین مقعد و بیضه‌ها) هدایت کنید. از فشار مشخصی که به جسم عجان وارد می‌شود آگاه باشید. بر این نقطه فشار تمرکز کنید. به تنفس آگاه باشید.

احساس کنید که عمل تنفس (دم-بازدم) از این نقطه فشار انجام می‌شود. احساس کنید که تنفس از میان جسم عجان عبور می‌کند و ظریف و ظریف‌تر می‌شود و سرانجام به مرکز چاکرای مولاداهارا نفوذ می‌کند.

شما این حالت را به صورت یک انقباض روحی / فیزیکی احساس می‌کنید. حالا اگر موقعیت چاکرای مولاداهارا را شناخته‌اید، ذهناً در آن مکان، یک مربع

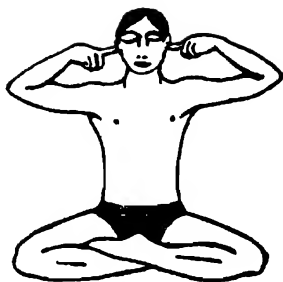
زرد روشن را تجسم کنید که در داخل آن يك مثلث قرمز که رأس آن به سوی پایین است قرار دارد. این حالت را تا هنگامی که در حال دم و بازدم هستید در نقطه تحريك در منطقه عجان تصور کنید.

این حالت باید تا ۵ دقیقه ادامه یابد.

سپس به تمرین دیگر پردازید.

نقطه فشار و محل آن را برای رجوع آینده به خاطر بسپارید.

بهاماری پرانا^۱



در یکی از حالات کاملاً راحت آسانامدیتو بنشینید. ستون فقرات و سر را راست و مستقیم قرار دهید و چشمها را ببندید. بدن را برای لحظاتی شُل و وانهاده کنید و چانه را لمس نمایید. بعد بازدم را از سوراخهای بینی با يك صدای مرتعش مثل صدای زنبور انجام دهید.

بازدم باید کاملاً آهسته و طولانی و با صدای م.م.م... باشد. صدای پایین بهتر است. ارتعاش صدا را در سر احساس کنید. این يك دور است.

در دور بعدی
به صدای نافذ در مغز میانی آگاه باشید. صدا در هر مرکز از مغز به سمت تاج حرکت می کند و از آنجا پایین می آید و به درون قلب می رود. آگاهی را توسعه دهید. به نظر می رسد صدا از میان مراکز بدن، از آجناچاکراتامولاداهارا عبور می کند. با ۵ دور شروع کنید و آن را تا ۲۰ دور افزایش دهید.

مولادهارا انوساندن دهانا^۱

در یکی از وضعیتهای بهادرآسانا، سیدهاآسانا، سیدهایونی آسانایا هر وضعیتی که موجب شود پاشنه پا به ناحیه عجان فشار آورد، بنشینید. ستون فقرات و سر را کاملاً به حالت راست و عمود نگاهدارید. بدن را رلکس کنید و چشمها را ببندید. برای لحظاتی به تنفس طبیعی آگاه باشید. بعد آگاهی را روی چاکرای مولادهارا متمرکز کنید.

تنفس عمیق

روی مانترای «لام» توجه کنید درحالی که آهسته بازدم را انجام می دهید. مانترای لام در طول انجام بازدم ادامه می یابد. لام - لام - لام - لام از يك مالا استفاده کنید و سعی کنید صدا و ارتعاش شکسته نشود و احساس کنید ارتعاش تا مولادهارا ادامه می یابد. این يك دور است و باید تا ۱۵ دور ادامه یابد. يك تنفس عمیق (دم-بازدم) با زمان طولانی و آهنگ یکنواخت لام، م، م، م، م. صدای «م» طولانی با بازدم کامل می شود. انعکاس صدا را در چاکرای مولادهارا احساس کنید و کوشش کنید که محل استقرار نقطه چاکرا را احساس نماید. این تمرین را ۱۵ دور انجام دهید و بعد به سوری مولادهارا دھیانا حرکت کنید.

مولاداهارادھیانا^۱

آگاهی را از مولاداهارا تاوسام به نقطه مولاداهارا حرکت دهید، مستقیماً به نقطه تحریک. احساس واقعی نسبت به چاکرای خود داشته باشید.

حالا با چشم درون، فیلی را تصور کنید. یک فیل عظیم خاکستری رنگ، فیلی که سمبل قدرت و همبستگی است. این فیل هفت تنه دارد، آن را به وضوح مشاهده کنید.

این هفت تنه، وجود ذاتی هفت چاکرا هستند. مکان سکونت آگاهی فیل از تماس با چاکرای مولاداهارا.

این فیل خاکستری رنگ عظیم جثه است با هفت تنه که شما بر پشت آن نشسته اید.

حالا تصور کنید یک مربع زرد، مربع ساده، زرد روشن، به آن خیره شوید.

مربع زرد روشن، یانترای عنصر خاک و حس بویایی است.

به داخل مربع زرد روشن بروید، بوی چوب صندل را که بوی جسم شما است استشمام کنید.

مربع زرد روشن. . . مربع زرد روشن

درون مربع زرد روشن یک مثلث به رنگ قرمز قرار دارد. رأس مثلث به سمت پایین است. مثلث قرمز، یانترای کندالینی شاکتی است، انرژی عمده آدمی.

مثلث قرمز. . . مثلث قرمز. . . مثلث قرمز

روی مثلث قرمز. . . تمرکز کنید تمام آگاهی را به مثلث انتقال دهید. با آگاهی کامل به مثلث قرمز خیره شوید.

در داخل مثلث، شما یک شیوالینگام دودی شکل مشاهده می کنید.

به شیوالینگام خیره شوید، در اطراف شیوالینگام یک مار چنبره زده که سه مرتبه به دور خودش پیچیده است، دقت کنید. تمرکز کنید بر این مار که به دور شیوالینگام پیچیده است.

سر این مار به طرف بالا است، به سمت چاکرای ساهاسرارا در تاج سر. این يك تجربه روحی است.

حالا دید خود را به طرف بیرون توسعه دهید.

مولاداهارا را به صورت يك نیلوفر قرمز تیره مشاهده کنید.

يك نیلوفر با چهار گلبرگ قرمز.

بیشتر تمرکز کنید، گردش تدریجی این نیلوفر را مشاهده کنید.

چهار گلبرگ قرمز، با گردش و چرخش دورانی، گل نیلوفر درون شما در چرخش

است.

از رأس های مثلث قرمز انرژی های خاصی ساطع می شود.

خود را در درون این انرژی ها غرق کنید، به داخل انرژی ها بروید.

با مثلث و انرژی یکی شوید. احساس کنید که انرژی به میان بدن شما فشار

می آورد.

بعد از مدتی این منظره خود به خود از بین می رود. بعد شما به تنفس خود آگاه

می شوید، همزمان تنف را عمیق تر کنید، از بدن خود آگاه باشید.

بدن خود را در حالت وانهادگی احساس کنید.

به کل بدن آگاه باشید.

سه بار مانترای OM را تکرار کنید.

به تدریج از این حالت خارج شوید.

این انتهای تمرین مولاداهارا دهیانا است.

توجه :

این تمرین در حالت یوگانیدرا انجام می شود.

فصل چهارم

جداسازی مولاداهارا

برای تکامل مولاباندا لازم است عضلاتی که با نقطه تحریک مولاداهارا در رابطه هستند بتوانند از ادانه منقبض شوند. این عضلات باید انقباض یابند و کل بدن وانهاده گردد تا بدن در حالت آرامش و شلی باقی بماند. مبتدیان در جداسازی نقطه تحریک مولاداهارا و انقباض آن از بدن وانهاده، دچار اشکال می شوند.

برای رفع ین اشکال و تسلط بر این جداسازی باید به تمریناتی که از پی خواهد آمد پردازند:

آگاهی از سطح لگن خاصره

در یک حالت مدیتو که احساس راحتی بنمایید، بنشینید. ستون فقرات را راست و سر را بالا نگاه دارید. چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید. به طور طبیعی تنفس کنید و در حالت آرامش به سطح لگن خاصره آگاه باشید. توجه خود را روی لگن چه، سطح لگن خاصره که روی زمین است، تمرکز دهید.

حالا این سطح را منقبض کنید. و پس از آن تمام سیستم سطح باسن، لگن خاصره، . . . ، مجرای ادرار و

مقعد.

بعد آنها را رها کنید.

دوباره منقبض کنید.

بعد رها کنید.

کوشش نکنید که گروه عضلات مختلف را از هم جدا نمایید.

عضلات این سطح را ساده منقبض نمایید.

بعد ریلکس

بدن را واریسی کنید که وانهاد و تنفس طبیعی باشد.

در هیچ قسمت از بدن نباید تنش وجود داشته باشد.

تنها ناحیه لگن چه انقباض و انبساط می یابد.

با یک ریتم ساده تمام ناحیه لگن را منقبض کنید و بعد رها سازید.

سفت کنید، رها کنید، منقبض کنید، رها کنید، سفت کنید، رها کنید.

این انقباض و انبساط را برای ۲۵ دور انجام دهید.

بعد این ناحیه را در حد توان و تا زمانی که می توانید منقبض کنید و انقباض را

نگاه دارید.

به طور منظم آگاهی را از مقعد به مجرای ادرار ببرید، مطمئن شوید که همه

عضلات ماهیچه های منقبض هستند.

به انقباض آگاه باشید، چگونه آن را احساس می کنید؟

در چه نقاطی فشار انقباض قوی تر است؟

حالا آهسته رها کنید.

حالا این انقباض و انبساط را با همراهی تنفس انجام دهید.

زمانی که عمل دم را انجام می دهید، حالت انقباض را ایجاد کنید.

در زمان بازدم، به آرامی تمام سطح منقبض شده را رها و ریلکس نمایید.

حالا تنفس طولانی تر و عمیق تر و انقباض بیشتر است.

نفس را و همزمان با آن حالت انقباض را نگاه دارید.

این تمرین را ۲۵ مرتبه دیگر نیز تکرار کنید.

استول مولابانداها^۱

در یکی از وضعیت های مدیتیو که پاشنه پا به نقطه تحریک مولاداهارا فشار آورد بنشینید. چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

همزمان به تنفس طبیعی آگاه باشید.

روی نقطه تحریک مولاداهارا در ناحیه عجان تمرکز کنید.

حالا مولاداهارا را منقبض نمایید.

بعد انقباض را رها کنید.

انقباض، رهایی، انقباض ریلکس.

انقباض و انبساط مختصر مولاداهارا، با یک ریتم یکنواخت در حد امکان

مولاداهارا: انقباض، انبساط، انقباض، انقباض، انقباض، انقباض، انقباض، تا ۲۵ مرتبه ادامه دهید.

حالا مولاداهارا را منقبض کنید و انقباض را نگاه دارید.

این انقباض باید آهسته و تدریجی باشد.

تنفس طبیعی، نفس را حبس نکنید.

به نحو ساده مولاداهارا را منقبض کنید و انقباض را نگاه دارید.

فقط به حالت فیزیکی انقباض آگاه باشید. با کل آگاهی، این انقباض

فیزیکی را احساس کنید.

کمی منقبض و سفت کنید، سفت کنید، سفت کنید.

کوشش کنید که عضلات مولاداهارا منقبض و سفت شوند.

در شروع، شما انقباض را در مقعد و مجاری ادرار پیدا می کنید.

آگاهی و انقباض مولاداهارا را به خاطر آورید.

بدن را واریسی کنید که کلاً وانهاده شده باشد.

در عضلات صورت نباید انقباض و سفتی باشد. در شکم و باسن نباید

انقباض باشد.

مولادها را را منقبض کنید . بدن در استراحت است و تنفس نیز طبیعی است .
 حالا بدن را به طور یکنواخت و انبساط دهید .
 شما باید درك کنید که قادر نیستید يك مرتبه از حالت انقباض خارج شوید .
 این حالت از يك اتفاق ناشی شده است . باید کنترل زیادتیری بر بدن اعمال کنید .
 انقباض دوباره ، برای مدتی که شما می توانید بدون تحمل رنج ، انقباض
 ایجاد کنید . ریلکس حداکثر انقباض و انبساط کلی .
 این تمرین را ۲۰ مرتبه انجام دهید .

آشورینی مودرا^۱

«جدار مقعد را منقبض و منبسط کنید، منقبض و منبسط و انقباض و انبساط. این عمل آشورینی مودرا نامیده شده است و به بیداری شاکتی (کندالینی) کمک می کند. آشورینی، مودرای بزرگی است که ناراحتیهای این ناحیه را مرتفع می کند، به فرد قدرت می بخشد و از مرگ جلوگیری می کند.» گراندسام هیتا

در يك حالت مدیتو بنشینید. ستون فقرات و سر را به حالت راست قرار دهید. چشمها را ببندید.

بدن را وانهاده کنید. تنفس را به حالت طبیعی درآورید.

عضلات اسفنکتر مقعد را برای چند ثانیه آهسته منقبض کنید.

احساس کنید که از دفع مدفوع جلوگیری می کنید.

حالا برای لحظاتی ریلکس کنید.

انقباض و انبساط با ریتم یکنواخت.

شما باید تنها مقعد را منقبض کنید.

مراقب باشید که هیچ حرکتی در دستگاه مجاری ادرار ایجاد نشود.

این تمرین را ۴۰ دور انجام دهید.

همزمان با عمل دم، به آرامی عضلات مقعد را منقبض کنید.

در حالت انقباض نفس را حبس کنید.

انقباض عضلات و حبس تنفس باید در حد ظرفیت و بدون ایجاد زحمت باشد.

به دقت این حالت را ثبت کنید و آن را به خاطر بسپارید.

در این مرحله يك دور کامل می شود.

حال تمرین را تا ۲۵ دور دیگر ادامه دهید.

واجرولی مودرا^۱

توصیف کلاسیک واجرولی مودرا که در کتاب «هاتایوگا پرادی پیکا» آمده است به شرح زیر است:

«حتی کسی نیز که بدون آشنایی با قوانین یوگا، زندگی خودسرانه دارد، با اجرای واجرولی لیاقت آن را می‌یابد که به موقعیت یک یوگی دست یابد. با کشش انرژی نطفه به چاکرای بیندو در حالت همبستری (زن با مرد) می‌تواند موقعیت واجرولی را تجربه کرد. یک لوله نازک و دراز (ساخته شده از نقره یا سرب) باید با دقت و به تدریج داخل عضو تناسلی شود و اجرانادی را تحریک کند.

باید داخل لوله آهسته دمیده شود و صدای «هیس» ایجاد گردد. توسط این تمرین بیندوی «ماده منی» جاری شده به طرف بالا کشیده می‌شود و محفوظ می‌گردد.»

سوترای ۸۷ و ۸۳:۳

این تمرین پیشرفته، واجرولی مودرا است و تنها زیر نظر راهنمای متخصص انجام می‌شود. همچنین ساهاجرولی و آمارولی دوگونه متفاوت واجرولی هستند که بعداً شرح داده خواهند شد.

به هر حال، شکل ساده تمرین واجرولی به تمرین کننده کمک می‌کند تا بر عضلات ادراری/تناسلی و اجرانادی تسلط کامل ذهنی و فیزیکی پیدا کند. زمانی که با تداوم این تمرین، تسلط ایجاد شد، تمرین کننده باید با کمک راهنما به انجام مراحل پیشرفته بپردازد.

برای نشستن، وضعیتهای سیدهایونی آسانا و سیدها آسانا کاملاً مناسب هستند. اما شما می‌توانید هر یک از وضعیتهای وانهادگی را انتخاب کنید و در آن وضعیت قرار گیرید.

چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

آگاهی را به ناحیه تناسلی برده کوشش به شناسایی اجرانادی بنمایید.

این نادی نوعی احساس سعادت و لذت جسمی را از اعضای تناسلی به مغز حمل می‌کند. همچنین لذت بیداری، لذت روحی و سعادت را از سوشومنا به ساهاسرا انتقال می‌دهد.

در مردها، این کانال روحی، همدیاف فیزیکی خود را در بیضه‌ها دارد.

در زنها، این کانال از ناحیه بالای مجرای ادرار منشعب می‌شود.

کوشش کنید که آگاهانه این نادی را پیدا کنید. توجه خود را به مترادف آن معطوف کنید تا زمانی که از مسیر پرانیک آن قویاً آگاهی یابید.

حالا و اجراندی را منقبض کنید.

احساس کنید یا تصور نمایید که در حال نگه داشتن ادرار خود هستید.

بعد به‌طور کامل ریلکس نمایید.

بعد آنرا منقبض کنید. در این هنگام مردها احساس می‌کنند که بیضه‌ها به درون شکم کشیده می‌شود.

زنها احساس می‌کنند که عضلات بیرونی رحم در بالای مجرای ادرار حرکت می‌کنند. کوشش نکنید که سایر عضلات کف لگن خاصره را منقبض کنید.

اگر شما در وضعیت سیدهایونی آسانا یا سیدآسانا نشسته‌اید، انقباض را مستقیماً احساس می‌کنید.

در هر دو جنس - هم مردها و هم زنها - مخرج و پایین شکم منقبض می‌شوند.

این وسعت باید کاهش یابد.

وارسی کنید که قسمت‌های دیگر بدن راحت باشند.

و اجراندی را منقبض کنید، سپس منبسط نمایید و به این عمل ادامه دهید.

انقباض و انبساط باید یکنواخت باشند و ۲۵ دور ادامه یابند.

حالا تمرین را با تنفس ترکیب کنید.

یک تنفس عمیق انجام دهید و همزمان و اجراندی را منقبض کنید.

در حد توان نفس و انقباض را یکی کنید.

آن را برای لحظاتی حفظ کنید. از این احساس آگاه باشید.

بعد به تدریج رها شدن را کنترل کنید. این یک دور است، ۲۵ دور دیگر نیز

تمرین کنید.

آشوینی مولو واجرولی^۱

در يك حالت مدیتو كه به ناحیه عجان و نقطه تحريك فشار آورد، بنشینید. سیدها سانا و سیدهایونی آسا ایده آل هستند.

دستها روی زانو. ستون فقرات و سر مستقیم. چشمها بسته. به نواحی اطراف مخرج آگاه باشید.

روی مخرج تمرکز کنید و به تدریج عضلات مقعد را به طریق آشوینی مودرا منقبض کنید. آشوینی مودرا را سریع و منظم ده بار تکرار کنید. آشوینی مودرا را به خاطر آوردید. نقطه تحريك را احساس کنید.

هرچه بیشتر به درون بدن بروید. آگاهی را به نقطه تحريك مولاداهارا انتقال دهید.

مولاداهارا را کمی منقبض کنید و رها نمایید. استول مولاباندارا ده مرتبه انجام دهید.

آن را شناسایی کنید و به خاطر بسپارید. آن خیلی ظریف است. حالت فیزیکی آن از آشوینی مودرا کمتر است. دوباره به سمت جلو و به سطح بدن حرکت کنید.

واجرانادی را جستجو کنید.

در شکل واجرولی مودرا قرار گیرید. با آگاهی و ریتم یکنواخت، این حالت را ده دور انجام دهید.

این منظره و این نقطه را به طور مشخص در خود ضبط کنید، به خاطر بسپارید. این يك دور است: آشوینی، مولا، واجرولی.

حالا تمرین را همزمان با کنترل تنفس تکرار کنید.

۵ دور آشوینی مودرا با تنفس. در حال دم انقباض، در حال بازدم رهایی.

بعد ۵ دور استول مولاباندارا، دم با انقباض، بازدم با انبساط.

بعد به آرامی در مرکز چیدآکاش قرار گیرید.

يك دور به طور ذهنی انجام دهید. احساس مشخص در ارتباط با هريك را به خاطر بسپارید.

شباهتها را به خاطر آورید. به تفاوتها توجه داشته باشید.

مراقب باشید که هرکدام را مستقل تمرین کنید.

دو یا سه تمرین را باهم انجام دهید: آشوبنی، مولا، واجرولی.

هر سه تمرین را شناسایی کنید، آنها را بشناسید، خصوصیت‌های ظریف آنها را جستجو کنید.



فصل پنجم

مولابانداها و حبس دم

مولابانداها با انتراکامباهاکا

در یکی از حالت‌های سیدآسانا یا سیدیونی آسانا و یا در هر وضعیت راحتی که از فشار بر نقطه تحریک مولاداهارا، آگاهی حاصل می‌شود، قرار گیرید. بدن را وانهاده کنید و چشمها را ببندید.

بر تنفس طبیعی که داخل و خارج بدن انجام می‌شود ناظر باشید. همزمان، تنفس طبیعی، حالا آگاهی را به نقطه تحریک مولاداهارا بیاورید. آگاهی را هم به تنفس و هم به مولاداهارا توسعه دهید. آگاهی، تنفس و مولاداهارا را شدت بخشید.

حالا احساس کنید یا تصور کنید که نفس می‌کشید و هوا را از مولاداهارا به سمت بالا به آجناچاکرا نقطه‌ای در بالای سر میان دو ابرو می‌کشید. همچنانکه بازدم را انجام می‌دهید آگاهی شما از آجناچاکرا به مولاداهارا برمی‌گردد.

دم از مولاداهارا تا آجناچاکرا.

بازدم از آجناچاکرا تا مولاداهارا.

تجربه بعضی نشان می‌دهد که تنفس مستقیم از ستون فقرات بالا و پایین می‌رود، بین مولاداهارا و آجناچاکرا.

بعضی این حرکت را به بالا و پایین در سمت جلوی بدن احساس می کنند، از مولاداهارا به دنبالچه، ناف، قفسه سینه، گلو، سوراخهای بینی به مرکز بین ابروها بعد دوباره به سمت پایین.

بعضی ها صعود را در سمت جلوی بدن حس می کنند که از مولاداهارا به آجناچاکرا می رود و از طریق ستون فقرات تا مولاداهارا پایین می آید. این مسأله به شخصیت و حساسیت تجربه کننده بستگی دارد. شما راه ساده خود را پیدا کنید و به حرکت تنفس در امتداد آن راه آگاه باشید. دم از مولاداهارا تا آجناچاکرا.

بازدم از آجناچاکرا تا مولاداهارا.

آگاهی شما دقیقاً باید با تنفس همسان باشد.

همین که دم شما خاتمه می یابد آگاهی شما به آجناچاکرا می رسد. در همان لحظه، آگاهی به مولاداهارا برمی گردد. بازدم باید کامل گردد. دم از مولاداهارا تا آجناچاکرا.

بازدم از آجناچاکرا تا مولاداهارا.

شما باید مراقبت کنید که تنفس تان کاملاً آهسته و عمیق باشد.

حالا در پایان دم، در آجناچاکرا تنفس را نگاه دارید.

چانه را به قفسه سینه قفل کنید (جالاندا باندا). این عمل به حبس دم کمک می کند.

دم را در آجناچاکرا تا زمانی که راحت است نگاه دارید.

بعد سر را بالا بیاورید و یک نفس کوتاه بکشید. بعد آهسته بازدم را تا مولاداهارا انجام دهید.

پس از آن، دم به طرف آجنا، قفل چانه، حبس دم، بالا آوردن سر و بازدم تا مولاداهارا. سعی کنید دچار زحمت نشوید.

در حبس دم نباید به زحمت بیفتید.

به خاطر داشته باشید که در چید آکاش نه چیزی خوب است و نه بد.

یک ناظر بی طرف و ساده.

زمانی که ذهن و بدن متعادل شدند، سه بار «ام» را تکرار کنید.
در پایان تمرین، شما می توانید به مدیتیشن بپردازید.

مولاباندا بابھیر کامباھاکا^۱

در حالت سید، سیدیونی آسانا یا هر حالت راحت دیگری که شما را از فشار بر نقطه تحریک مولاداهارا آگاه می سازد، بنشینید.
بدن را آرام کنید، چشمها را ببندید.
به تنفس طبیعی، دم و بازدم در بدن آگاه باشید.

تنفس طبیعی از طیب خاطر

همچنانکه شما به عمل طبیعی تنفس آگاه هستید، گاهی آن را عمیق و گاهی آهسته احساس می کنید. در این لحظه شما یک بازدم عمیق انجام دهید.
در این لحظه که بازدم انجام می شود تنفس را برای مدتی کوتاه نگاه دارید.
بعد به طور کامل بازدم را انجام دهید، عضلات شکم را منقبض کنید تا شش ها کاملاً تخلیه شوند.

بعد از بازدم کامل، جالاندا باندا را انجام دهید.
بعد از وضعیت جالاندا باندا، موقعی که بازدم کامل شد، عضلات شکم را ریلکس کنید. به آنها آرامش کامل بدهید.
تنفس را بیرون بدن نگاه دارید.
مولاداهارا را منقبض کنید. باندارا برای یک مدت طولانی، تا آنجا که می توانید، بدون ایجاد زحمت حفظ کنید.

زمانی که شما آماده شدید، سر را بلند کنید. نفس را بیرون دهید و دم را انجام دهید. باندارا با تنفس رها کنید. فقط موقعی که شما کاملاً شش ها را پر کردید باید آخرین فشار مولاباندا را رها کنید.

در انجام دم، نفس را برای مدتی کوتاه در درون نگاه دارید. بعد بازدم را انجام دهید و استراحت کنید. در اینجا مرحله اول تمرین تکمیل می شود.
صبر کنید تا نفس به حالت طبیعی برگردد.

پس از آن مرحله دوم تمرین را آغاز کنید. اکنون توجه شما به جریان پرانا است.

تنفس عمیق بکشید. احساس کنید یا تصور نمایید که انرژی روحی را از مولداها را به آجناچاکرا می برید.

برای زمان کوتاهی نفس را در آجناچاکرا نگاه دارید.

بازدم کامل انجام دهید، عضلات شکم را منقبض کنید.

چانه را به قفسه سینه نزدیک کنید و همزمان احساس کنید که انرژی به مولداها را برمی گردد.

بازدم کامل. ریلکس شکم.

نفس را بیرون نگهدارید، مولاباندارا تا زمانی که توانائی دارید بدون زحمت انجام دهید.

موقعی که آماده شدید سر را بلند کنید، بازدم را بدون شکستگی انجام دهید، سپس دم.

در يك زمان با تنفس بانداها را رها کنید وقتی شش ها کامل پر شد فشار مولداها را رها کنید.

با کامل شدن طرفیت شش ها برای لحظه ای حبس دم کنید. سپس بازدم را انجام دهید و ریلکس کنید. این يك دور است.

اجازه دهید تنفس به حالت طبیعی برگردد.

حالا دور دیگر را شروع کنید. در این دور آگاهی در پرانا است.

تنفس عمیق، احساس کنید یا تجسم کنید که انرژی روحی از مولداها را به آجناچاکرا صعود می کند.

برای لحظه ای نفس را در آجناچاکرا نگه دارید.

بازدم کامل. عضلات مقعد را منقبض کنید.

چانه را به قفسه سینه نزدیک کنید، همزمان تجربه کنید برگشت انرژی را به مولداها را.

بازدم کامل. عضلات شکم را ریلکس کنید.

آگاهی شما روی مولاداهارا مرکزیت پیدا کند .
 نفس را بیرون نگاهدارید . مولاباندا را انجام دهید .
 احساس کنید که اپاناویو ظاهر می شود و بی اختیار به طرف بالا صعود می کند
 و در مانی پورا در مرکز ناف با پرانا درمی آمیزد .
 این اتحاد را با احترام و تقدس مشاهده کنید .
 تجربه این اتحاد يك آشنایی ظریف و يك تجربه روحانی است .
 سر را بالا کنید . بازدم را آهسته انجام دهید . سپس دم را از مولاداهارا تا
 اجناچاکرا ادامه دهید و مولاباندا را رها کنید .
 تجربه امواج ترسناك نیرومند که از مولاداهارا به اجناچاکرا صعود می کند . برای
 لحظه ای نفس را در اجناچاکرا نگاهدارید . بعد بازدم را انجام دهید و احساس کنید
 این انرژی در تمام بدن توزیع می شود .
 با این عمل يك دور تمرین با آگاهی فیزیکی و پرانیک کامل می شود .
 این تمرین را سه دور انجام دهید و حداکثر آنرا تا ۹ دور افزایش دهید .
 قبل از شروع هر دور تأمل کنید تا تنفس به حالت طبیعی برگردد .
 زمانی که تمرین کامل شد با چشم های بسته در همان حالت در آسانا باقی
 بمانید .
 ذهن را در فضای دوست داشتنی و گرم چیدآکاش نگاه دارید و به
 عکس العمل ها آگاه باشید .
 بدن را در يك حالت گرم رها کنید . در فضای چیدآکاش به خود اجازه دهید که
 ناظر بر هر احساسی باشید که در بدن بوجود می آید .
 ضربان قلب را احساس کنید .
 آیا شما احساس سردی می کنید یا گرمی ؟
 برای تنفس شما چه اتفاقی افتاده است ؟
 توجه کامل داشته باشید به احساسات و هیجانات .
 آیا تمرین را برای بیداری احساس بخصوصی انجام می دهید ؟
 آیا احساس ترس ، غم و شادی می نمائید ؟

احساس خود را مثل درخشش خورشید یا سایه كوچك يك درخت تماشا كنيد .
آنها را تماشا كنيد مثل اينكه هنر هنريشه‌اي را در نمايشي ملاحظه مي كنيد .
به‌خاطر آوريد كه در چيدآكاش هيچ چيز نه بد است و نه خوب .
آگاهي محض ، شاهد محض به وضع روي ، فيزيكي و حقيقي و هيچانه‌اي
خود باشيد .
موقعي كه تعادل بدن و ذهن برگشت سه مرتبه ذهناً مانترای «ام» را تکرار كنيد .
تمرين تمام است ، تمرين مديتيشن خود را انجام دهيد .

فصل ششم

مولاباندا : قفل روحی

تكنيك يك

چرخش درون

در وضعیت-سیدآسانا، یا سیدیونی آسانا و یا هر وضعیت راحت دیگری که بتوانید با فشار به نقطه تحریک مولاداهاراچاکرا آگاه شوید، قرار گیرید. چشمها را ببندید، بدن را وانهاده کنید، آگاه باشید به تنفس طبیعی: درون و بیرون تنفس طبیعی دم و بازدم. حالا آگاهی را به چاکرای مولاداهارا ببرید.

آگاهی شدید به مولاداهارا

توجه کامل به مولاداهارا، بعد تنفس عمیق، تنفس را حبس کنید، ذهناً مولاداهارا منقبض کنید.

انقباض فقط در بدن پرانیک، انقباض جسمی نیست.

جسم فیزیکی کاملاً وانهاده است اما انقباض روحی ظریف قبلی روی مولاداهارا است.

احساس کنید یا تصور کنید که چاکرا به طور واقعی با فشار انگشت روشن می شود یا اینکه یک ضربه ملایم با یک گل به آن وارد می شود.

انقباض روحی مولادها را.

مانترای لام را ذهناً و آهسته تکرار کنید: لام، لام، لام، ...
در هر مرتبه تکرار احساس کنید که انرژی روحی از مولادها را بالا می‌رود.
موقعی که نمی‌توانید نفس را برای مدت طولانی براحتی حبس کنید آهسته بازدم
انجام دهید و احساس کنید همزمان انرژی از مولادها را صعود می‌کند و به مغز
می‌رود.
آرام بنشینید و آرامش تهی را در چیدآکاش تجربه کنید. با این عمل يك دور
تمرین کامل می‌شود.
این تمرین را ۱۲ دور تکرار کنید و سپس به مدیتیشن بپردازید.

تکنیک دو

چرخش بیرونی

در وضعیت سیدآسانایا، سیدیونی آسانا و یا يك وضعیت کاملاً راحت دیگر که
از طریق آن از فشار به نقطه تحريك مولادها را آگاه باشید، قرار بگیرید.
چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید. همزمان تنفسهای طبیعی خودبه‌خودی
را مشاهده کنید حالا آگاهی را به چاکرای مولادها را توسعه دهید.
از تنفس و از مولادها را آگاه باشید.
نفس عمیق بکشید و همزمان با تنفس آگاهی را به آجناچاکرا ببرید.
وقتی نفس به آجناچاکرا رسید، آن را برای زمان کوتاهی در آجناچاکرا نگاه
دارید.
بعد بازدم کامل را انجام دهید و به آگاهی اجازه دهید از آجناچاکرا به مولادها را
نزول کند.

آگاهی شدید به مولادها را

نفس را در خارج از بدن حفظ کنید و ذهناً مولادها را را منقبض کنید.
فقط انقباض روانی و روحی، نه انقباض فیزیکی.

احساس کنید یا تصور کنید که چاکرا با فشار انگشت روشن می شود یا اینکه مولاداهارا با يك گل ضربه می بیند.

انقباض روحی چاکرای مولاداهارا.

آهسته و ملایم مانترای اصلی را تکرار کنید: لام . . . لام . . . لام . . .
با هر بار تکرار احساس کنید انرژی عمده‌ای از مولاداهارا خارج می شود.
تا زمانی که می توانید و راحت هستید نفس را حبس کنید. بعد آهسته استنشاق کنید. آگاهی را که آهسته به سمت بالا جریان می یابد تا آجناچاکرا دنبال کنید. انرژی به مولاداهارا برمی گردد.

نفس را حبس کنید و شدیداً به آجناچاکرا آگاه باشید. تمام انرژی در سطح مغز انتشار می یابد.

بعد نفس را خارج کنید و در فضای تهی چیدآکاش آرام گیرید.
این يك دور است.

تا ۱۲ دور تمرین کنید و به مدیتیشن بپردازید.



فصل هفتم

ماهامودرا^۱

«ماهامودرا تمرینی است که راه عبور پرانیک را تصفیه می کند، آیداً و پنگالا را متعادل می نماید و نکتآرسرور را جذب می کند، بنابراین در تمام وجود پخش می شود.»

یوگاچادامانی اوپنیشاد^۲ ۷/۶۵

در وضعیت سیدآسانا یا سیدیونی آسانا بنشینید، طوری که پاشنه پا به نقطه تحریک مولاداهارا فشار آورد. ستون فقرات را راست نگاهدارید، سر را به جلو خم کنید و چشمها را ببندید.

بدن را وانهاده کنید و به تنفس های طبیعی آگاه باشید.

تنفسی آرام از طیب خاطر و خودبه خودی انجام دهید: دم... بازدم...

دم... بازدم.

حالا کمی گلو را متقبض کنید. در این حالت بازدم با صدای مار از ناحیه گلو

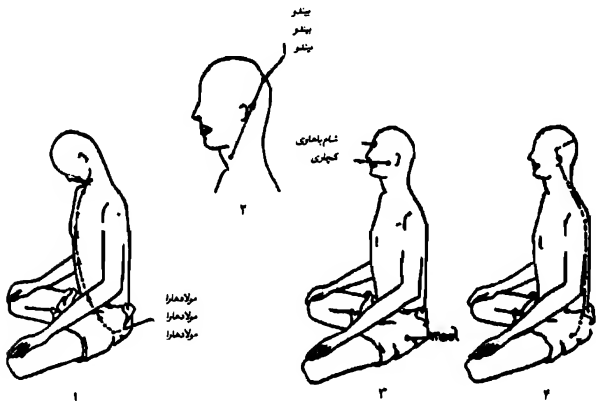
انجام می شود، صدایی مشابه صدای نوزادی که خوابیده است، مثل صدای آبخاری

1- MAHAMUDRA

2- YOGA CHUDAMANI UPAKSHAD VBS

که در فاصله دور است. این تنفس روحی است (یوجایی پراناایام). در موقع اجرای این تمرین، زبان را به سمت سق برگردانید تا نوک آن داخل گلو را لمس کند. زبان در انتهای سق دهان باقی می ماند. این کچاری مودرا است.

حالتهای تنفس روحی عمیق و آهسته (یوجایی) و زبان انتهای سق (کچاری مودرا) را در طول تمرین حفظ کنید. در مرتبه بعدی نفس را خارج کنید. چانه را به قفسه سینه بچسبانید و جالاتد اباندارا شکل بدهید. چشمها را باز کنید.



توجه خود را روی چاکرای مولاداهارا متمرکز کنید.

تنفس را کاملاً بیرون نگاه دارید و ذهناً بگویید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا. با تنفس یوجایی نفس بکشید و آگاهی خود را از جلوی بدن به سمت گلو ببرید. بعد آگاهی را به طرف بیندو در قسمت عقب سر هدایت کنید. (از معبر آروهان)^۱

تنفس و آگاهی هردو باهم باید حرکت کنند، از مولاداهارا به سوادهیستانا در

ناحیه دنبالچه مانی پورا، سطح ناف، اناهااتا، قفسه سینه، ویشودهی در گلو بعد مستقیماً از عقب سر به بیندو همچنانکه آگاهی از ویشودهی به بیندو حرکت می‌کند. سر را راست کنید در این حالت شما به بیندو می‌رسید، سر را کمی به عقب خم نمایید، تنفس و آگاهی همزمان به بیندو می‌رسند.
تنفس را نگه دارید.

آگاهی را در بیندو (BINDU) نگاه دارید.

ذهناً تکرار کنید: بیندو، بیندو، بیندو.

تنفس را نگاه دارید و به مرکز بین دو ابرو خیره شوید (شامباهاوی مودرا).

به نوک زبان آگاه باشید و ذهناً کچاری را تکرار کنید.

به چاکرای مولادهارا آگاه باشید و ذهناً بگویید: مول.

دومرتبه: شامباهاوی، کچاری، مول. مرتبه سوم: شامباهاوی، کچاری، مول. بعد شامباهاوی را رها کنید.

مولاباندا را رها کنید.

آگاهی را به بیندو انتقال دهید.

بازدم با تنفس روحی. اجازه دهید که آگاهی شما از ستون فقرات نزول کند.

آگاهی و تنفس یکنواخت به آجناچاکرا، ویشودهی، اناهااتا، مانی پورا، سوادهیستانا و در انتها به مولادهارا نزول می‌کند.

همزمان اجازه دهید که چشمها خمار و نیم بسته شوند (یونی مودرا).

وقتی بازدم کامل می‌شود سر را آهسته به جلو خم کنید. سر برمی‌گردد و جالاندا باندا شکل می‌گیرد.

به مولادهارا آگاه باشید. چشمها را نیم باز نگاه دارید.

این پایان یک دور کامل است.

ذهناً بگویید: مولادهارا، مولادهارا، مولادهارا.

تنفس یوجایی را مثل بالا تکرار کنید.

تمرین را ۱۲ دور انجام دهید (آن یک دور کامل ۱۲ تایی است).

تمرین کننده باید آگاهی را در شامباهاوی، کچاری و مول در سه مرتبه چرخش

دهد.

معمولاً هر دور با يك تنفس انجام می شود. این تمرین از تمرینات کندالینی یوگا است به نام ماهامودرا.

تناوب تمرین

ماهامودرا ممکن است در وضعیت اوتان پادآسانا^۱ یا یکی از حالت‌های متنوع آن تمرین شود.

در وضعیت اوتان پادآسانا یا یکی از حالات آن بنشینید. ساق پای راست را به حالت مستقیم جلوی بدن قرار دهید و پای چپ را خم کنید. دست‌ها را روی زانوی پای راست قرار دهید، چشم‌ها را ببندید و ستون فقرات را به صورت راست درآورید.

تمام بدن را وانهاده کنید و به تنفس طبیعی آگاه باشید. همزمان به تنفس خودبه‌خودی و آرام توجه کنید. حال آرام گلو را کمی منقبض نمایید. بنابراین تنفس شما وقتی از گلو خارج می‌شود صدای مار می‌دهد.

مشابه صدای کودکی خفته، مانند صدای آبشار از فاصله دور. این صدای تنفس روحی است. «یوجایی پرانا‌یام»

برای انجام تنفس یوجایی، زبان را به انتهای سق ببرید طوری که نوک زبان گلو را لمس کند. طرف دیگر زبان، مخالف ریشه سق باقی می‌ماند. این کچاری مودرا است.

تنفس عمیق و آهسته روحی (یوجایی). زبان را خم کنید (کچاری). این حالت‌ها را در طول تمرین حفظ کنید.

در مرتبه بعد بازدم را انجام دهید. سر را خم کنید. چانه را روی قفسه سینه بگذارید. قفل چانه را انجام دهید. چشم‌ها را باز کنید. آگاهی را روی چاکرای

مولاداهارا متمرکز کنید.

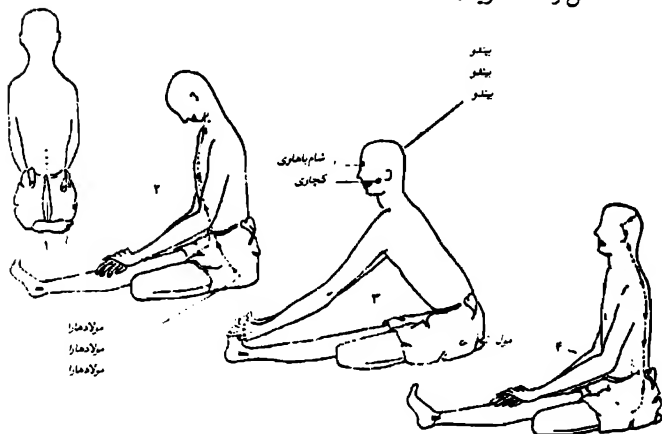
نفس را در بیرون نگاه دارید. ذهناً تکرار کنید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا.

با تنفس روحی دم را انجام دهید و آگاهی را از مولاداهارا و از جلو بدن تا سطح گلو بیاورید و بعد آن را به سمت بیندو عقب سر برانید.

تنفس و آگاهی باید باهم حرکت کنند از مولاداهارا به سوادهیستانا. ناحیه دنبالچه مانی پورا، ناحیه ناف، اناهااتا، قفسه سینه، ویشودهی، گلو، بعد مستقیماً از سمت عقب به بیندو.

هنگامی که آگاهی از ویشودهی به سمت بیندو حرکت می‌کند سر را آهسته به بالا بیاورید. بدین طریق شما به بیندو می‌رسید و سر کمی به عقب برمی‌گردد. سر را به سمت عقب برگردانید، در این صورت تنفس و آگاهی خودبه‌خود به بیندو می‌رسند.

تنفس را نگاه دارید.



آگاهی را در بیندو نگاه دارید.

ذهناً تکرار کنید: بیندو، بیندو، بیندو.

خم بشوید و انگشت پای راست را بگیرید.

پای راست را با زانوی چسبیده به زمین حفظ کنید.

به مرکز بین دو ابرو خیره شوید (شامباهاوی مودرا) و در همان زمان مولاباندا را

انجام دهید.

آگاهی را به مرکز بین ابرو انتقال دهید و ذهناً بگویید: شامباهاوی. از نوک

زبان در انتهای سق آگاه باشید. ذهناً بگویید: کچاری.

به مولاداهارا چاکرا آگاه باشید و ذهناً بگویید: مول.

دو مرتبه بگویید: شامباهاوی، کچاری، مول.

در دفعه سوم: شامباهاوی، کچاری، مول.

شامباهاوی مودرا را رها کنید.

مولاباندا را رها کنید.

ستون فقرات را راست کنید و به دستها روی زانو استراحت دهید.

با تنفس روحی به بیندو بازگردید. بازدم را از میان ستون فقرات انجام دهید.

آگاهی شما از میان چاکراهای اجنا، ویشودهی، اناهاتا، مانی پورا،

سوادهیستانا و در آخر مولاداهارا نزول می کند.

تنفس و آگاهی باید با هم به مولاداهارا برسند.

هنگام بازدم چشمها نیم بسته می شوند (انمانی مودرا).

سر را آهسته به سمت بالا حرکت دهید، موقعی که بازدم کامل می شود چانه

روی سینه می ماند. دو مرتبه جالاندا باندا.

بازدم را انجام دهید. از مولاداهارا آگاه باشید. ستون فقرات راست و چشمها

نیم باز باشند.

این یک دور کامل است.

چهار دور با ساق پای راست که در جلو قرار دارد، انجام دهید.

بعد چهار دور با پای دیگر. بعد چهار دور با هر دو پا.

ضمیمہ

مولاباندا و طب سوزنی

طب سوزنی، يك سیستم شفابخش چینی است که با فلسفه (تاتوا) ارتباط نزدیکی دارد. این مکتب فلسفی همه چیزها و موجودات جهان را ترکیبی از تعادل دو نیروی قدیمی به نامهای «ین» و «یانگ» می داند. ین و یانگ بیانگر دوگانگی هستند که در عالم تضاد وجود دارد. مانند سیاه و سفید، شب و روز، درد و خوشی و غیره. همچنین گفته شده است که ین و یانگ بیانگر دو نیروی مثبت و منفی هستند و تعادل بین آن دو نیرو به منزله سلامت کامل و خوشی عمومی بدن است.

ین و یانگ به منظور بوجود آمدن چیزی که به نام چی (CHI) نامیده می شود ترکیب می شوند. این نظر شباهت به فلسفه یوگا دارد که آیدا و پنگالا جوانب مخالف پرانا هستند. بر طبق تئوری طب سوزنی، «چی» در امتداد مسیر انرژی - به نام مری دیان (MERIDINS) به معنی مدار یا کانال انتقال انرژی - که در یوگا «نادی» نامیده می شود واقع شده است. وظیفه آن حمل چی به تمام نقاط بدن است.

از ۵۹ مری دیان (کانال انرژی) دوازده کانال اصلی و ۸ کانال اضافی و فرعی هستند که اهمیت بیشتری دارند.

بدن دارای ساختار پیچیده ای است. يك شبکه مخلوط از این مری دیان ها که جریان دائمی چی را در بدن توزیع می کند عامل سلامتی جسم به شمار می رود.

زمانی که جسم و بدن علائم مشخصه را ظاهر می‌کند (مثل: ضربانهای نامنظم و علائم فیزیکی و فیزیولوژیکی بیش از حد) نشانه عدم تعادل یین و یانگ است. برای برقراری تعادل دوباره، در طب سوزنی از تحریک نقطه یا نقاطی که در مجموع ۷۶۰ نقطه هستند با سوزنهای خاص استفاده می‌شود.

در طب سوزنی به تجربه مشخص شده است که ۲۴ نقطه از این نقاط روی یکی از ۸ مری‌دیان اضافی به نام رن-مو (REN-MO - مجرای ادراک) قرار دارد. بیست و هشت نقطه دیگر نیز روی مری‌دیان اضافی دیگری به نام دوموا (DU-MO) یا مجرای رهبری واقع شده‌اند. این مجاری هدایت‌کننده CV از نوک دنباله‌چه ۱ CV شروع به حرکت می‌کنند و مسیر ستون فقرات و مغز حرام را می‌پیمایند و از آنجا به طرف جمجمه می‌روند و در نهایت از مرکز بین دو ابرو (اجناچاکرا) ۲۴ GV سردمی‌آورند و سپس از لبه و حاشیه بینی به طرف نوک بینی برگشته و درست در پایین لب بالا ۲۴ GV قطع می‌گردند.

مجاری درک ۱ / CV از محدوده عجان بین مقعد و بیضه‌ها (مولاداهارا) شروع می‌شوند و سپس در امتداد خط مرکزی در جلو بدن به سمت بالا حرکت می‌کنند. و به لب پایین ۲۴ / CV ختم می‌شوند.

جالب توجه است که جریان هردوی این مجاری با صعود پرانا در مجاری روانی اوراهان و اواروهان در کریایوگا مطابقت دارد.^۱

سیستم چینی شباهت زیادی به سیستم کریایوگا دارد. در متون مقدس تایچی چین هوا تا زانگ، چی (TAICHIN HUATZANG GHING) به نام رمز گل طلایی آمده است. تصور می‌شود این مجاری به هم اتصال دارند و فرم بیضی شکل پیوسته‌ای را تشکیل می‌دهند و تصور می‌شود حرکت چی برخلاف حرکت عقربه ساعت که در نوک دنباله‌چه ۱ / GV شروع به حرکت می‌کند، در بدن گردش کرده به ۱ / CV ختم می‌شود.

بعضی از منتقدین محل جریان بیضی شکل را در دهان دانسته‌اند (جدایی

توسط لب) و ناحیه جسم عجان (توسط فاصله آخر دنبالچه و مرکز جسم عجان) را تقریباً ۵ سانتیمتر در نظر گرفته‌اند.

چینی استدلال می‌کند که بین کانال گوارشی يك اتصال ابدی وجود دارد که در سطح فیزیکی، دهان و مقعد را به هم متصل می‌کند و مدار را کامل می‌نماید. باید در نظر داشت که این مجرا در سطح روانی هم وجود دارد که محدودیتهای فیزیکی را شامل نمی‌شود و اتصال آن کانال پیوسته و دائمی است. با این وصف، تعجب‌آور نیست که مجاری درك و رهبری‌کننده با مجاری روحی که در مدیتیشن یوگا، مورد استفاده قرار می‌گیرند دقیقاً مطابق هستند. جالب‌تر اینکه توجه شود به GV / ۱ (نوك دنبالچه) که محل برخورد با مولابانداها است که در اصطلاح طب سوزنی جنرال، لو (GENERAL-LO) نامیده می‌شود.

از طرفی هرگونه تعادل بین ین و یانگ در تمام بدن (به‌خصوص در روده كوچك و بزرگ، قلب، شش‌ها، کیسه صفرا، کلیه‌ها و سه منبع حرارتی) می‌تواند اصلاح شود. از این جهت این يك نقطه بسیار مهم است. با اجرای مولاباندا نه تنها نقطه دنبالچه GV / ۱ بلکه به طور مستقیم تمام مجاری درك فعال می‌شوند و به جهت ارتباط درونی با مجاری رهبری‌کننده، این مجاری نیز به طور غیرمستقیم تحریک می‌شوند. هر دو دسته مجاری، مجاری درك (کانال ین) و مجاری رهبری‌کننده (کانال یانگ) مخازن عظیم چی هستند که به تمام بدن انرژی می‌رسانند و انرژی اضافی مجدداً به این مخازن برمی‌گردد. GV / ۱ توسط ارتباط با مجاری هدایت‌شونده که محل استقرار چی در تمام بدن است، به چاکرای مولادهاها که منبع کندالینی است، شباهت دارد.

در کتاب نئی‌ینگ (NEI, YING) شرح داده شده که چگونه چی با بستن مجرا تولید می‌شود (بنابراین GV / ۱ با همه این نقاط مجاری ارتباط می‌یابد). همانند: انرژی جنسی که فاقد عشق منشعب یا جدا شده از اعضای جنسی، انرژی تنفسی و انرژی هضم و دفع است. در فلسفه یوگا این انرژی فاقد عشق، پرانا نامیده می‌شود. در این کتاب (معالجه امراض از طریق طب سوزنی) آقای دکتر J.E.H. NIBOYE ۱۹ نوع بیماری را نام می‌برد که از طریق مجاری هدایت‌شونده درمان

می‌گردند و ضمناً به شرح معالجه ۲۹ بیماری یا شکایتهای عضوی می‌پردازد که مستقیم یا غیرمستقیم از طریق مجاری درك بهبود می‌یابند که مشابه با مولابانداها هستند و به این وسیله تحریک می‌شوند.

اهمیت مجاری درك تنها به قابلیت اعجازآمیز آنها برای شفای انواع بیماریهای جسمی نیست، بلکه در طب سوزنی نقاطی وجود دارند که در اصطلاح مرکز اتحاد ویژه نامیده می‌شوند. این نقاط بر روی اعضای داخلی تأثیر دارند. دو نقطه از آنها روی مجاری درك قرار دارند که CV / ۱۷ و CV / ۲ نامیده می‌شوند. در CV / ۱۷ اتحاد دوباره از انرژی تنفسی وجود دارد نقطه‌ای است برای تمام ناراحتیهای ریوی. حالا این امکان وجود دارد که ما بدانیم چگونه تحریک CV / ۱ (در نتیجه به فعالیت واداشتن CV / ۱۷) از طریق مولاباندا، در معالجه التهابیهای ریوی و آسم مؤثر است. در CV / ۱۲ بین پنج فیو (FU) (یانگ) نوعی اتحاد وجود دارد. این پنج فیو عبارتند از: کیسه صفرا، روده کوچک، معده، مثانه، روده بزرگ که ممکن است با ترشح اضافه اسید معده ناراحت شوند. با این توجه مناسب است که یادآوری کنیم که از طریق اجرای مولابانداها (CV / ۱۲) ما می‌توانیم مستقیماً روی این ۵ عضو در بدن اثر بگذاریم.

چهار دریا

در کتاب نئی ینگ (NEIYING) آمده است:

انسان چهار دریا و ۱۲ کانال عمده دارد که مانند رود به دریا جریان می‌یابند. این چهار دریا عبارتند از: تغذیه، خون، انرژی و مغز استخوان. اینها سیستم‌های انرژی هستند که بدن را با ظرفیتهای متفاوت آماده می‌سازند و وظایف بی‌شمار درونی، که انسان را از نظر فیزیکی، ذهنی و روحی در حد مطلوب حفظ می‌نمایند، برعهده دارند. انرژی از دیدگاه چینی مفهومی است که انرژی فیزیکی، ذهنی و انرژی چی را و همچنین انرژی‌های خیلی ظریف را در جسم شامل می‌شود. دریای انرژی از این دیدگاه به‌طور فیزیکی در اطراف مرکز سینه نشان داده می‌شود. این انرژی را مجاری درك CV / ۱۷ منظم کرده و در بدن منتشر می‌سازد. اگر حالت پری داشته باشد

شخص در ناحیه سینه احساس درد می کند، در نتیجه دچار تنگی نفس می شود و صورتش قرمز می گردد و اگر خالی باشد انسان قادر به تکلم نیست.

مرکز دریای مغز استخوان که نقاط بالایی بدن را شامل می شود در ناحیه ای بالای سر قرار دارد. در قسمت ۲۰ / GV کنترل دریای استخوان به همراه مجاری رهبری کننده واقع شده و نشانگر بافت مغز و انبار چی است. پر بودن آن احساس داشتن انرژی بیش از حد را به وجود می آورد و تهی بودن آن سبب بیماری صرع، گیجی، وجود صدا در گوش، احساس درد در ساق پا و لکنت زبان می گردد.

هر دو دسته مجاری درک و رهبری کننده (ین و یانگ) مخازن عظیم انرژی هستند که به تنهایی ۲ دریا از چهار دریای بدن را تغذیه و منظم می کنند و به صورت مطلوب درمی آورند. از طریق مولابانداها امکان لمس این دریاها وجود دارد. هماهنگی و حفظ این دریاها به سیستم داخلی بدن کمک می نماید و آن را با انرژی که هم قدرت دارد و هم بادوام است پر می کند.

برحسب دیدگاه ماچن، تی (MACHEN-TI) که فلسفه پادشاهی مینگ (MING) است مری دیان ها به رودخانه تشبیه شده اند. آخرین آنها که آب رودخانه ها به آن سرازیر می شود یک دریاچه است. حال در ارتباط با مجرای درک آبهای انباشته شده در: طحال، کلیه و مجرای جگر به ترتیب در ۱۲ / CV و ۲۳ / CV و ۱۱ / CV ساکن شده اند. به عبارت دیگر از طریق مجاری درک و مولابانداها شخص می تواند وظایف این اعضا را تحت تأثیر قرار دهد.

دریچه های آسمان

جالب ترین گروه های طب سوزنی، دریچه های آسمان هستند. در کتاب نئی ینگ آمده است: «تمام انرژی های یانگ از ین می آید که این عنصر خاک است. انرژی یانگ همیشه از قسمت پایین بدن به طرف سر صعود می کند و اگر جریان آن قطع شود تا بالای شکم نمی تواند صعود کند. در این حالت است که باید کاوش گردد تا فهمیده شود که کدام یک از مجاری بیمار است و برای این کار باید ین را تحریک کرد (به این مناسبت که خالق یانگ است) و یانگ را پراکنده ساخت تا جذب انرژی

به سمت رأس بدن هدایت گردد آن با گردش مجدد انرژی احیاء شود. »

نقاطی که برای انجام این وظیفه مورد استفاده قرار می گیرند، «درجه های آسمان» نامیده می شوند. دو نقطه $CV/15$ و $CV/12$ در مجرای ادراک واقع شده اند، ما می توانیم به توسط سه نقطه برجسته، آنها را از این مجرا خارج سازیم.

۱- اگرچه انرژی ای که از سمت بیرون و از پایین بدن به سمت بالا می رود یانگ است و از این تولد یافته، اما مجرای درك ذاتاً ین می باشد و گفته شده است که این رمز عنصر خاك است که معادل سمبل چاکرای مولادها را است.

۲- در فلسفه چینی و یوگا این توافق وجود دارد که جریان انرژی از پایین به سمت بالا و به طرف سر است.

۳- در سطح فیزیکی، صعود چی سد شده در معده سبب بسیاری از بیماریهای معدی و روده ای است. در سطح پرانیک گفته شده است که بیداری با صعود کنندالینی شکل در، مانی پورا که پشت ناف واقع شده رسوخ می کند. به هر حال بیان شده که ماورای مانی پورا احتمال ندارد که کندالینی در مولادها را منعکس یا برگشت داده شود.

برای مولاباندا این امر اهمیت دارد که می تواند به عنوان تنظیم کننده چی یا پرانا استفاده شود و به عنوان يك ژنراتور برای حرکت به سمت بالا یانگ چی عمل کند. به خصوص در خارج کردن یا بلوکه کردن چی مفید است.

در گذشته در مورد بیداری مولادها را چاکرا به وسیله ناسی کاگرادریشتی يك سردرگمی وجود داشت. در حال حاضر با تئوری طب سوزنی توصیف آن ساده به نظر می آید. تمرین ناسی کاگرادریشتی خیره شدن به نوك دماغ است. قبلاً اشاره شد که نوك دماغ روی مجرای هدایت کننده قرار دارد که از بالای سر عبور کرده و از ستون فقرات به سمت پایین حرکت می کند و در دنباله متوقف می شود. $gv/1$ قبلاً بیان شد که ارتباط درونی بین CV و gv به صورتی است که اگر مجرای هدایت کننده تحريك شود (همانگونه که در تمرین ناسی کاگرادریشتی بطور روانی امکان دارد) gv نیز تحريك می شود و چاکرای مولادها را به فعالیت وامی دارد.

در تانترا بیان شده که اجناچاکرا (نقطه تمرکز آن مرکز بین دو ابرو است)

مستقیماً به چاکرای مولاداهارا متصل است. این اتصال از طریق ارتباط مجاری هدایت‌کننده درک و قابل توصیف است. اگر هرگونه بیداری در آجناچاکرا به وقوع بپیوندد در مولاداهارا تأثیر می‌گذارد و عکس آن هم صادق است.

قابل توجه است که بدانیم ۱ / GV به همان نسبت در معالجه بیماریهای نظیر: خون‌ریزی، بیماریهای مقاربتی، خون‌ریزی روده، اسهال، استفراغ، فلج کمر و بیماری صرع نیز مؤثر است.

سه گرمادهنده

جالب‌ترین مفهوم طب سوزنی در مطالعه مولابانداها، آشنایی با سه گرمادهنده یا سه آتش سوزان است. سه گرمادهنده کانال انرژی، یکی از دوازده کانال عمده است که نمی‌توان هیچگونه همبستگی با معالجه بیماری با ضد آن پیشنهاد نمود. سه گرمادهنده وظایفی به شرح زیر دارند:

۱- شانگ چی یائو (SHANG CHIAO) گرمابخش فوقانی. وظیفه ریه و تنفس.

۲- چنگ چی یائو (CHUNG CHIAO) گرمابخش میانی. وظیفه دستگاه

گوارش.

۳- هزیاچی یائو (HSIA CHIAO) گرمابخش تحتانی. وظیفه دستگاه جنسی و

دفع

عموماً این گرمابخش‌ها دسته‌بندی شده و یکی از آنها سه گرمابخش (TRI-HEATERS) نامیده می‌شود. وظایف پیوسته این دسته بسیار مهم است زیرا که تنها از طریق حد وسط این سه گرمابخش است که اعضای بدن می‌توانند انرژی حیاتی مورد نیاز بدن را جذب یا انتقال دهند.

به‌نظر می‌آید که این سه منبع گرمابخش با چاکرای مولاداهارا، مانی پورا و اناها قابل انطباق هستند.

ارتباط این سه گرمابخش درونی به طریقی است که هر یک اثر بر آن‌دوی دیگر دارد و به مناسبت این نوع رابطه، آنها بطور خودکار تنظیم‌کننده هستند. ارتباط مولاباندا نخست با گرمابخش تحتانی است و آتش سیستم‌های

تناسلی، ادراری و مخرج را تحريك می کند. به علت تأثیر و ارتباط متقابل این سه گروه، به وسیله مولابانداها گرمابخش تحتانی بر گرمابخش میانی و فوقانی اثر می گذارد و بدین مناسبت اثر شفاعبخش در بیماریهای گوارشی و ریوی دارد.

تمرین مولابانداها با پرانا یا بدون پرانایام در بدن گرمای فیزیکی و روانی تولید می کند. گرمایی که برای سوزاندن ناخالصی ها مهم است و در نتیجه در سیستم، انرژی حیاتی دوباره ایجاد کرده، اساس محکم برای زندگی و حیات هماهنگ شده را پدید می آورد و سلامتی را تأمین می کند.

نتایج

بسیاری از ارتباطات فکری و مجاری هدایت کننده و سیستم داخلی به نظر غیرممکن می آیند. برحسب تئوری جدید معالجه به ضد، پسند عقل معمول نیست اما این موضوع يك حقیقت تجربی است که تحت شرایط آزمایشگاهی کنترل و آزمایش شده است. دست کاری که به وسیله طب سوزنی صورت می گیرد روی وظایف حیاتی بدن اثر مستقیم دارند. طب سوزنی از طریق تحريك نه تنها اعضای داخلی را تسکین می دهد - بلکه وظایف فیزیولوژیکی و سیستم های انرژی ظریف داخل بدن را نیز تحت تأثیر قرار می دهد که در محدوده علم جدید آمده است.

دانشمندان علم پزشکی علی رغم آشنایی با مکانیزم دقیق طب سوزنی، علاقه زیادی به آن نشان می دهند به خصوص در ارتباط با بیهوشی.

مکانیزم طب سوزنی تا اندازه ای صورت پیچیده و معماگونه دارد و احتیاج به تفسیر و تحقیقات علمی بیشتری دارد.

به هرحال طب سوزنی نه تنها ترکیب افکار چینی و تئوری علمی را پیشنهاد می کند بلکه بین تائوئیسم و یوگا زنجیر اتصالی است که درك کامل آن به فهم بیشتر مولابانداها منجر می گردد.

۱- gv عبارت از مجرای رهبری کننده و CV مجرای فهم است. شماره هایی که در کنار این حروف آمده اند نقاطی را مشخص می سازند که از نظر طب سوزنی حساس می شوند و درمان از طریق آنها صورت می گیرد.

۲- در کتاب J.E.H NIBOYET آقای نیوبیت به شرح بیماریهایی که از طریق مجاری رهبری کننده قابل معالجه هستند پرداخته است: التهاب لوزه‌ها، گلودرد، بیماریهای دهان، ورم ملتحمه، سردرد، رکود ذهنی ایام پیری، سرماخوردگی، کابوس، دردهای عصبی و کمردرد.

۳- در بعضی موارد برای معالجه بیماری از طریق طب سوزنی احتیاج است که نقاط واقع در مجاری رهبری کننده همراه با نقاطی در میان دیگر ترکیب و سپس معالجه شود.

۴- نیوبیت ۲۹ بیماری را ذکر می کند که با استفاده از نقاط مجاری فهم قابل معالجه هستند: دردهای سر و گردن، ناراحتی های گوارشی، بیماریهای پوستی، توسعه کیسه های هوا در شش ها، بیماری صرع، ناراحتی های صوتی، تورم و التهاب سینه، فقدان قدرت بقاء، آسم، بیماریهای دهان، برونشیت، تهوع و ارتعاش، التهاب نای، سرماخوردگی، سرفه، برافروختگی صورت، سیاه سرفه، بیماری قند، عطسه، انفولانزا، سرفه های خونی، مننژیت کودکان، التهاب بینی، سینوزیت و سل.

در بعضی مواقع نیاز پیدا می شود که برای معالجه از نقاط مری دیت دیگر استفاده شود.

۵- این انرژی پرانا نامیده می شود. پرانای جزئی با مهابرانا که پرانای کلی است ارتباط دارد و محل آن بین پرده دیافراگم و گلو می باشد.

۶- نقطه با بیندو انطباق دارد و در قسمت نرم عقب جمجمه واقع شده است.

۷- دریای تغذیه وسیله کانال معده و دریای خون توسط عروق نفوذی کنترل می شوند.

۸- به نظر می آید که چینی ها در فرموله کردن درجه های آسمان همچنان بر روی جریان چی از تنه و پاها به نوك سر تأکید می کنند.

زندگی با مردان و زنان روحی

در سکوت سنگین شرکت، روزنامه روز قبل را ورق میزنم فکر اینکه تا چه زمان باید بکاری ادامه دهم که باب میل نیست مدام این سؤال را در مغزم برمی انگیزد که این به خاطر چیست؟ صفحه سوم روزنامه در ستون سوم آگهی ها . . . باز هم تبلیغ بازاری دیگر!! اما شوقِ راه رفته ارتباط را برقرار می کند .
- کتابها کدام هستند؟

- مثل هیچکدام نیستند . کتاب اول . . . کتاب دوم . . . سوم . . . چهارم . . . پنجم و ششم هم در زیر چاپ است .
یافته ای تازه، چشمانم برق می زند و سخن ادامه پیدا می کند .
- آشرام می آئید؟

به شک باید شنید یا اعتماد کرد؟ در این زمانه که انسانها حتی از پاسخ سلام هم دریغ دارند آنچه می شنوم بویی از خلوص دارد، از دل است . می خواهد بداند که چه می دانم ، شاید تجربه ای تازه باشد، هر ذره ای را به بزرگی می ستاید، حال آنکه خود به عظمت گیتی است و به فروتنی خاک .
- شما را چه وقت می شود دید؟

باید رفت و دیدش ، کسی که بیشتر می داند، بدون توجه به قدم برداشته شده که چون تلنگری است که چوب رخوت را از میان چرخ زندگی ام بیرون می کشد من به وعده گاه می روم ، در برویم باز می شود .

و من محتاج يك نگاهم تا بمن جان دهد
 بگشایدم تا به در آیم و در نیم بسته برویم باز می شود
 آنجا بالای پله ها او چشم در راه است، دستهایش را روی سینه چلیپا می کند :
 سلام
 طنین صدایش محکم و باجلال است، قامتش بلندبالا و راستین است و نامش
 جلال

بسانی که به معبدی باشکوه با عطر گل محمدی پای گذاشته ام،
 می نشینم و او در مقابلم، با مته نگاهش درونم را میکاو و آنچه را که سالها در
 زیر پوست تنم با خشم پنهان کرده ام می یابد.
 و بعد از ساعتی دیگر که بیرون می جهم، دیگر من نیستم روی زمین راه
 نمی روم همه را از بالا می نگرم، آن شده ام که گنجی را یافته ام و چیزی در من زنده
 شده است، آزادی.
 بعد از آن، من او شدم (واو را نمی دانم) از بند رها شدم و به دریند شده ها
 خندیدم و از یافتن او شادی در من جوشید، یافتن انسانی روحی
 که دست در دستان پیرش مرا به آسمانها می برد، تا بدانجا که غصه ها را گم
 کردم و چراغ چشمانم به سرور روشن شد :

«آمدی دست تو می گیرم بر دستت بوسه می زنم»
 «با عشق با نیاز، بر دستت بوسه می زنم
 آمدی تا که آبادم کنی، عشق خوب می دانم
 زانوانم می لرزد بیا - بر دستت بوسه می زنم
 دستت نوازشم می دهد
 به انتظار ضربت دست تو، بر آن بوسه می زنم
 هر يك از ضربات دست تو، رشته تاریکی را می گسلد
 نجاتم می بخشی، بر دستت بوسه می زنم
 زندان تنم را درهم می شکنی
 و از رخنه آن زندگی من به رود می پیوندد بر دستت بوسه
 می زنم

من زمین زخم دیده ام که دانه در آن خواهد رست
 دانه عشقی که تو افشاندی، تا درون سینه ام رسیده شود

بیشان عشق مقدس را

سراسر، عشق های جهان را

بر دست بوسه می زنم

بر دست بوسه می زنم»

و دوباره شنیدم: باید بیائی و این دیگر من نبودم که می رفتم، چیزی مرا با خود

می برد.

که مسیر زندگی این چنین رقم زده بود. خود را به او سپردم تا مرا به جمع دوستانش ببرد به نزد دوستانم، به آشرام.

دست تقدیر تمام سدها را کنار زد و مرا بر بالهای خود نشاند تا در آن گوشه دور بر زمین نشینم تنها بودم ولی قدرت يك سپاه را داشتم سهل تر از يك چشم برهم نهادن با چای داغ در اتاق کوچکمان به صدای سوختن هیزم در بخاری گوش سپرده بودم و بعد، استراحت...

بر بال رؤیای فراموشی ها، که خواب نبود سوار بر نور بودم بیداری بود هوشیاری بود همه نیز بودند و موج دلپذیر عشق، ذهن اندیشید که شاید خستگی راه باشد اما نه بیقین آن شب همه دوستان به استقبال آمده بودند و با روح من یکی شدند. آن شب تا صبح میهمانی عشاق بود.

روز فرارسید، با تنی پر قدرت برخاستم، پنداری تازه زاده شدم. آنها که هستند؟ همه را می شناسم و آنها نیز مرا، لطافتی صمیمانه در صدایشان موج می افکند هنگامی که با محبت برویم لبخند می زنند و می گویند Hari Om آنچنانکه جوابی جز لبخند نمی توان نارشان کرد.

نکند سالهاست که اینجا روح من مسکن داشته است و خبر نداشته ام به هرطور من با این دیوارهای سفید آشنا هستم و انگار انگشتانم سالهاست که به استقبال چنگ زدن سبب زمینی و گل کلم عشق را بکام می کشد و مدتهای طولانی است که سنگین سنگین برای بخاری چوب می آورم

و چه رنج باشکوهی، که سنگینی اش بر دوش به از غم تنهائیست

می بینم، نظاره می کنم که این همه محتوی را چگونه می توان در قلب قلم فرونشانم تا با خونسش زمین کاغذ را با درد جاری در رگهایش رنگین کند.

به تن می کنم، تجربه می کنم هر لحظه از نفس های آشرام را، نکند عقب بمانم.

جلال رهایم کرده بود می خواهد خودم باشم به پای خودم بروم و خود باشم که انتخاب می کنم

خرسند نیستم ولی قدمهایش را می پایم که زیاده دور نرود. از هیچ چیز غافل نیستم، از باغچه کوچکم: که گلها و درختهایش با من حرف می زنند و زیتونهای سیاه که از آسمان «کارما» بر سرم می ریزند تا با ضربه ای برنده زهرشان را بیرون بکشم و به تن پاک آب بسپارمشان.

دو یا سه روز نمی دانم مثل باد گذرا بود و من تشنه بدنسال دویدنش. از گذرگاهی عبور کردم به سفیدی برف، باد مرا در خود می پیچاند گویی طبیعت می خواست گرد و غبارم را برای زیارت آفتاب بزداید.

مرا در مقابل آن چشمان آبی نشانده که بمانند گویی پر از آب دریا مرا در کام خود می کشید

- چه نام داری به چه معنی؟

و دیگر هیچ، چون می دانست برای یافتن آمده ام و برای درآغوش گرفتن هستی مشتاقم.

بعد از آن مرا سپرد بدست دیگران و طبیعت. و از آن پس هرچه بود صفا، شادی، لبخند و نیرو و محبت های بیکران، انسانیت و صداقتی که در زیر پوست گل بهی آشرام غوطه ور بود و طنین دلنشین صدایی که از بین دو رشته سفید منظم مروارید بیرون می آمد و با چشمانی آرام مرا از پشت قاب ظریف طلایی... به هنگام فراخواندنم به آسمانهاست مینگریست.

«مقاوم باش حتی در لذت بخش ترین لحظه های آزادی مانند يك كوه... As a rock» و عشق که در روح بزرگ پیرزن جاریست که هر لحظه به کرشمه ای در وجودش موج میزد و مانند گنتسی در قلمرو مسئولیتش اجازه ورود، هیچ بیگانه ای را نمی داد.

و معصومیت را در چهره اخموی پسرک آشپز می بینم که دانه ای اضافه بر شکمدان نمی نهد و هنگامی که آکانت با قدرت بر طبل می کوبد و چیزی در تو می جنبد و بالا می کشد - همه چیز بسوی نور رشد می کند و این آزادیست که در من رشد می کند - و می بینم در زیر پوسته چشمانم انفجار نیر را و از شوق این همه قدرت

به اوج می‌روم و در پوست نمی‌گنجم و راهی نیست جز لبخند و گاهی اندکی اشک...

همه یکی بودند و هرکدام به عظمت دنیائی... و این بزرگی بر من زیاده است هنگامی که مدرس رزم را می‌بینم که مصمم قدم برمی‌دارد و درست در همان لحظه که می‌اندیشم او چه عبوس است، در تاریکی باغ پیش پایم می‌جهد و در سکوت چهره چشم آبی را در دستانم می‌کارد. و ناباورانه لحظه وداع نزدیک شد... اولین موج ناراضایتی از بدو ورود در کنار گوشه‌هایم لغزید. به خانه برمی‌گردم پایان همین بود، دل بقرار بود و روح طلب ماندن داشت ولی تن باید می‌رفت سخت بود و بیشتر از آن، احساس بستگی و خصلت مشترک، مشکل را فزونتر کرد زبان در خفا می‌گفت که روح آنان هم وداع را نمی‌پسندد پس تو هم بسان آنانی.

در آخرین لحظات یاران سر در لاک فرو برده بودند، نیمی ناپیدا بودند و دیگران آنطور لبخند می‌زدند که می‌پنداشتی فردا هم صدای تو با آنها یکی می‌شود. و فرار من از نگریستن به چشمان آبی او که تمام روحش را در آن دو گوی بلورین کاشته و می‌بیند که می‌طلبمش و از چشمانم شعله التماس زبانه می‌کشد: نگهمدار دوست من،

در کنار باغچه کوچک به گل شمعدانی که پروانه آن را کاشت می‌نگرم و آنطرف پای کوهها خانه زیبایی که در قاب چشمانم کاشته‌ام و به اوج قله‌ها که خیلی از این شبها باد مرا با خود می‌برد آن بالاها و این پائین زیر پایم باغ پرتقال و زندگی من به همان گردی که چرخ زدن اینجا بر روی تخته سنگ سفیدی که پسرک پرهیاوری آلمانی آنرا شکسته بنشینم و در افکار غرق شوم.

از رودخانه درد بگذر، بیخرد، گاه خفتن نیست

۸ یا ۹ ماه از این پیش‌تر جان، آرزوی یافتن راه زندگی را داشت که روح به آرامش و رضایت برسد و تن غافل از این چرخ تقدیر به اینجا رسیده و با خود در آن لحظه اندیشیدم که دنیای عظیمی را بدست آورده‌ام و خود دنیائی شده‌ام و اینهمه بزرگی فقط از جلال بود که طیف پربرکتش بر پیکرم پیچید.

در جاده اصلی که قرار می‌گیرم از شیشه دوربین کوچکم نقش آشرام را در قاب

چشمانم می کارم و چشم دل را به پاسداریش می گمارم، چیزی در درونم می خروشد
و فریادی خاموش برمی آورد:

خون اشرام در رگهایم جاری شده، من به تو تعلق دارم اشرام
من برمی گردم. ای آتن و ای اشرام
آیشوریا

۲۸ آذر ۱۳۷۱

طیران مرغ دیدی تو ز پای بند شهوت



بدر آبی تا به بسی طیران آدمیت

کتاب دوم:

چشم سوم (آشنا چاکرا)

چشم دل باز کن که جان بینی
آنچه نادیدنی است آن بینی

فصل اول

آجناچاکرا در متون باستان

در متون کتب تانتریک^۱، درباره چاکراها مطالب بسیار زیادی نوشته شده و توضیحات و تکنیک‌هایی برای بیدار کردن آنها ارائه گردیده است. یکی از این متون قدیمی بنام «شات چاکرا نیروپانا»^۲ است که در توصیف شش چاکرا است که به صورت بسیار زیبا و واضح به تعریف و توصیف آجنا چاکرا که چشم سوم نامیده می‌شود پرداخته است. نیلوفر «آجنا»^۳، نور سفید سرد، ساطع می‌کند. روی دو گلبرگ آن حروف «هام»^۴ و «کشم»^۵ تشعشع می‌نماید که در عمیق‌ترین حالت (مراقبه) احساس می‌شود.

درون شاکتی‌هاکتی^۶ «نیروی اداره کننده چاکرا» با شش صورت‌هایی مانند ماه است. آن زن شش بازو دارد. دو تصویر آزادی از ترس و بخشنده برکت، یکی نگهدارنده کتاب، یکی جمجمه، یکی ظرف، یکی جاپامالا (تسبیح ذکر). ذهن او خالص است.

درون نیلوفر، چیتا، قرار دارد. در مرکز مثلث، شیوا لینگام، یونی با خطوطی

۱. آیین تانترا در قرن چهارم میلادی پیدا شد و در قرن ششم در کلیه شئون فلسفی عبادی و اخلاقیات و هنر رخنه کرد و حتی آیین بودا و چین تحت تاثیر آن قرار گرفت عبادت (اله مادر) که در دوران باستان، نیمی از قاره آسیا را فرا گرفته بود ناگهان در آیین تانترا به صورت (مادر الهی) ظاهر گردید و در نیر «ماهاپانامی» بودایی مبدل به عالی‌ترین مقام فرزاندگی یعنی (پیرا جنیا پارامی) تا شد.

2. *Shatchakra Niroopana*

3. *Ajna*

4. *Ham*

5. *Ksham*

6. *Shaktihaktini*

از درخشش نور تجسم می‌یابد. در اینجا ا-م، را که روشنی بخش چیت رینی نادی است می‌توان درک کرد.

پرتوجو باید با ثبات قلب بر روی اینها تمرکز کند.

پرتوجو که بطور مدام بر روی این نیلوفر تمرکز می‌کند، سریعاً می‌تواند در درون کالبد شخص دیگری نفوذ نماید و به کمال تفکر و علم مطلق دست یابد. او در فهم متون کتب الهی مهارت می‌یابد و برای همه مفید واقع می‌شود.

به وحدت خلقت، بینا می‌شود و قابلیت‌های روحی را کسب می‌کند. او می‌تواند هم نگاهدارنده و هم نابودکننده باشد.

مثلت وسط جاکرا، ترکیبی از «حروف تشکیل دهنده پراناوا» می‌باشد. این آتما بودهی است و مانند شعله شمع تشعشع می‌کند در بالای آن هلال ماه قرار دارد و در بالای آن هلال، صدای ا-م «نادا» که سفیدتر از ماه می‌باشد.

مراقب با استقرار در درون نیلوفر از بیرون منقطع می‌شود. مانند کسی که بدون اتصال به جایی آویزان باشد. این روش با خدمت کردن به «پرتوبخش» آموخته می‌شود، وقتی مراقب در ا-م حل می‌شود. او شهابهای زیبایی را بالای مثلث مشاهده می‌کند.

سپس، او نوری شبیه یک لامپ قوی روشن مانند درخشش نور خورشید صبحگاهی می‌بیند، درخششی ما بین مولادها را و ساهاسرا را که در برگیرنده تمام هستی است. این نیروی عظیم را «خالق هستی» از خود آشکار می‌کند. او دائم ناظر و واقف به همه چیز است و در این ناحیه آتش چون ماه و خورشید می‌درخشد.

اینجا اقامتگاه ویشنوی مقدس است. یوگی کامل در لحظه مرگ پرانا را در این مکان قرار می‌دهد و پس از مرگ وارد سعادت و لذت «پریم وال دوا» (خلق کننده، نگهدارنده، منهدم کننده) و «پوروشا» (آگاهی مافوق) می‌شود که درودها به آن اشاره شده است.

توضیح: چگونگی مرکز روانی چشم سوم و نحوه بیدار کردن آن چنین می‌باشد که به استعاره در کتاب مزبور آمده است.

فصل دوم

سیمای فیزیکی و روانی

در بدن مراکز روانی وجود دارد که معروفترین آنها آجناچاکرا است، زیرا که مشخص ترین نقطه آکاهی است. مکان آن در مرکز بین دو ابرو میباشد. و مرکز ظریف هوشیاری در بدن انسان است که به وسیله پزشکان کشف نشده و هنوز چاقوی جراحان کالبد شکاف آن را لمس نکرده است و به این دلیل امکان وجودی آن مورد تردید قرار گرفته و شکاکین وجودش را انکار نموده اند.

برای هر مرکز روانی مهم و ظریف در بدن، یک معادل آشکار ساز وجود دارد. معادل فیزیکی آجناچاکرا در بدن غده صنوبری است که پژوهشگران و پزشکان نتوانسته اند کار و فعالیت دقیق آن را دریابند.

بیش از دو هزار سال است که غده صنوبری از دیدگاه فلسفی مورد توجه بسیار قرار دارد. در حال حاضر، در عصر درخشان کشفیات پزشکی، روشن شده که این غده نقش اساسی را در امور روانی بشر بعهده دارد و در تمام ارگانهای بدن هیچ ارگان دیگری به اندازه غده صنوبری در مسیر تکاملی تغییرات و توسعه قرار نداشته است. تحقیقاتی که بر روی فسیل های ما قبل تاریخ به عمل آمده مشخص کرده است که سومین چشم فیزیکی، به نور و تاریکی بسیار حساس بوده است. در نمونه های زیادی از جانوران خزننده و ذو حیاتین، مهره داران قدیمی، حتی در حیوانات پست تر فعلی مانند وزغ، مشاهده شده که غده صنوبری به نور حساسیت دارد. در مسیر تکاملی، خزندگان به پرندگان و حیوانات و در نهایت به انسان، سلولهای حساس هشتگانه غده صنوبری به وسیله سلولهای با قابلیت های

بیشتر و پیچیده تری (سلول عامل تجزیه و ترکیب شیمیایی به کمک نور) جابه جا شده‌اند.

در مهره‌داران بزرگتر، مانند انسان، سلولهای دریافت کننده نور، در غده صنوبری باقی نمانده است. در پستانداران غده کاجی مخفی شده را می‌توان در مرکز مغز پیدا کرد که شکل ساختمانی آن به میوه کاج سفید شباهت دارد. این غده در انسان به ابعادی حدود ۱/۴ اینچ طول و به وزن یک صد میلی گرم می‌باشد و تنها ارگانی است که زوج ندارد، پس از بلوغ غده سفت می‌شود و تغییری در کارش بوجود نمی‌آید.

پژوهشگران، اخیراً دریافته‌اند که وجود غده توموری^۱ در اطراف غده صنوبری در نوجوانان موجب رشد زودرس غده تناسلی آنان می‌شود. اینگونه افراد بیمار مبتلا به تومور غده صنوبری، دگرگونی در خصوصیات موی زهار را مشاهده می‌نمایند. زیرا تومورهای اطراف غده مانع فعالیت آن می‌شود وقتی که غده توموری شود، فعالیت بیش از اندازه آن باعث عقب افتادن رشد موی زهار می‌گردد. مشاهدات آزمایشگاهی ج. ایکسلرود^۲ فیزیولوژیست معروف جهانی، غده کاجی را به یک ساعت بیولوژیکی تشبیه می‌کند که با بکارگیری انرژی عصبی روزانه، غدد مترشحه را به طور منظم تحریک می‌کند. تحریک عصبی غده صنوبری و فعالیت آن به وسیله نور صورت می‌گیرد. مضافاً او کشف کرد که غده صنوبری هورمونی بنام ملاتونین^۳ تولید می‌نماید که توسط هیچ یک از ارگانهای فیزیکی دیگر بدن تولید نمی‌شود. بعدها او مشخص کرد که ملاتونین اندازه تخم دانه‌ها را در خانمها کم کرده و باعث طولانی شدن دوره ماهانه می‌گردد.

در تاریکی، غده صنوبری فقط «ملاتونین» ترشح می‌کند. پس از شش ساعت تحمل تاریکی اندازه غدد کاجی افزایش می‌یابد و برای تولید ملاتونین فعال

1 . Tumor

2 . J. Axlerod

3 . Melatonin

می شود و با برگشت نور تولید ملاتونین متوقف می گردد. این عمل شبیه به کار غده مخاطی است که هورمون (AETH)^۱ ترشح کرده و غده فوق کلیوی را ما بین ساعت ۳ تا ۶ بعد از ظهر فعال می کند.

امروزه غده صنوبری را به عنوان غده ای که به نور حساس است و عمل آن با نور متوقف می شود، می شناسند. این غده با دریافت روشنایی و تاریکی از طریق چشمها بر روی سیستم اعصاب سمپاتیک موثر بوده و باعث فعال یا غیر فعال شدن غده صنوبری می گردد.

علاوه بر این غده صنوبری در حالت روشنایی، هورمون دیگری بنام «اسکروتونین»^۲ تولید می کند که در وضعیت نور ثابت، موجب توقف ملاتونین می شود و به طور ثابت و دائم مقادیر زیادی «اسکروتونین» ترشح می نماید. که مقدار آن بستگی به نسبت نور و تاریکی دارد، بدین معنا که مقدار آن در روز به حداکثر و در شب به حداقل می رسد.

در یک آزمایش از پیش مشخص شده، با خارج کردن چشمهای موش و تحریک سیستم اعصاب سمپاتیک او، این اثر ملاحظه شده که اگر موش را در تاریکی ثابت قرار دهیم، ریتم تولید «اسکروتونین» روزانه تحت شرایط تاریکی به طور عادی ادامه می یابد.

شکل روزانه نور، نقش مهمی در دوره های غددی حیوانات پست تر، بازی می کند. افزایش نور خورشید در فصل بهار باعث فشار بر روی بیضه ها شده و رشد و سیکل تولید مثل انواع پرندگان و پستاندارانی را که تولید مثل سالانه دارند، زیاد می نماید.

گردش روز و شب باعث تنظیم انواع ریتمهای روزانه در پستانداران است. به خصوص تراوش ماده جنینی (اکستروئید)^۳ آدرنال (فوق کلیوی) که شامل این سیکل می گردد. (در فلسفه یوگا ثنوری ماه و خورشید در این ارتباط مطرح می شود،

1 . Adrenocor Tico Trophic Hormon

2 . Scrotonin

3 . Sexsteroid

قرار دارد).

چاکرای اجنا مرکز ماه است و چاکرای مانی پورا مرکز خورشید، این چاکراها به ترتیب و در ارتباط با غده فیزیکی صنوبری و فوق کلیوی هستند.

عده زیادی از کسانی که تمرینات مراقبه را انجام می دهند می گویند که غده صنوبری و سیستم عصبی بالاتر خود را به هم اتصال داده اند و سپس از یک دوره طولانی انجام مراقبه ای فعالیت اساسی آنها تغییر یافته است.

پژوهشگران اخیراً، بررسیهای دقیق علمی را بر روی ارتعاشات مغزی انجام داده اند و دریافته اند که در حالت آگاهی عادی افراد امواج الکتریکی ساطع می کنند که به نام (امواج بتا) معروف شده است و این امواج به وسیله کرکس سر برم مغز که مشخصه آن کوچک و سریع است، تولید میشود.

وقتی که شخصی با چشم بسته و آگاهانه برای تمرینات اولیه یوگا در وضعیت وانهادگی قرار می گیرد، به آنچه که در ذهن اتفاق می افتد آگاه است، مثل انجام تمرین جاپاوانتارمونا^۱ (بیان ذکر - سکوت ذهن) این تمرین بلافاصله فرکانس امواج مغز را تغییر می دهد و به آرامی آن را بلندتر می کند. این امواج آلفا نامیده شده اند که موجودیت و کیفیت آن را در شروع تمرینات و پیشرفت وانهادگی و مراقبه ملاحظه خواهید کرد.

یوگی ها، روحانیون، ذن بودیستها و دیگر کسانی که تجربه زیاد در مراقبه دارند از طریق تمرین و ادامه مراقبه حتی قادرند از این سطح بالاتر بروند و به امواج مغزی با فرکانس های کوتاهتری بنام «تتا» برسند. جالب توجه است که این نوع امواج در افراد مبتلا به غش (بیماری صرع)، وقتی که آنها در حالت غش بزرگ^۲ هستند یافت می شود. این امر بدین صورت قابل توجه است که مبتلایان به صرع در ابتدا کنترل سیستم عصبی پست تر خود را به کار می گیرند. لذا سطوح بالاتر مغز کاملاً به حالت وانهادگی درمی آید و این همان حالتی است که درمراقبه عمیق اتفاق می افتد.

1 . Japa - Antramona

2 . Matsieures

حالت مراقبه تغییرات فیزیولوژیکی زیادی را که توسط دستگاه موج نگار مغز مرحله به مرحله اندازه گیری می شود به وجود می آورد از آن جمله ایجاد امواج آلفا است که باعث ضربان قلب و در نتیجه نیازمندی بدن به اکسیژن و دفع اکسید کربن را تقلیل می دهد. با کند شدن متابولیسم در سیستم اعصاب سمپاتیک، وانهادگی به وجود می آید. لاکتات^۱ خون به شدت پایین می آید، و این یکی از خصوصیات آن است که در افراد مبتلا به تنش های عصبی مشاهده می شود. در مراقبه در حالی که مغز امواج آلفا ساطع می کند، یک فرآیند مخالف مکانیزم تراوش آدرنالین، در سیستم ایجاد می شود و بدین سبب بدن قادر است در حالت تنش کمتری فعالیت نماید.

گروه دیگری از پژوهشگران پدیده های روانی، بر روی انسان به خصوص در رابطه قوه مدرکه و فعالیت موج آلفا مطالعاتی انجام داده اند. آزمایش توسط تعدادی از افراد که می بایستی حدس بزنند، چه کارتی در درون جعبه قرار دارد به عمل آمد. پژوهشگران با توجه به تستهای آماری، دریافتند که موج آلفای افرادی که با چشمان بسته بر روی اشیاء تمرکز می کنند، افزایش می یابد و به نسبت افزایش تولید موج آلفا، قادر به تشخیص کارتهای موجود در جعبه هستند وقتی سطح امواج آلفا کاهش می یافت (که معمولاً افراد عادی دارای این حالت هستند) و یا چشمهای افراد تحت آزمایش باز می شد آنها برحسب تصادف حدس می زدند. موضوع آزمایش حالتی از ذهن را که فعالیت آلفا کنترل کننده است معین می کند. آزمایش شوندگان بر این نظر بودند: زمانی که ذهن آنها از اطرافشان خالی بود و از اطرافشان جدا بودند، احساس لذت می کردند اما وقتی اتفاقی می افتاد که ناچار بودند چشمشان را باز کنند، احساس می کردند که اشیاء با آنها غیرپيوسته اند. یوگی ها، این حالت را جدایی حواس از عالم محسوسات می دانند.

حالتی که تحت این شرایط قدرتهای روانی را نشان می دهد، رابطه با قدرتهای

مشخصی که اجناچاکرا (با چشم روحانی اشیاء را در فواصل دور دیدن) را بیدار می‌کنند، دارد.

نوشداروی درمان بیشتر بیماریهای زندگی مدرن امروز، ایجاد موج آلفا است که حافظ سلامت بدن است و ذهن را در شرایط آرامش نگه می‌دارد و از ورود انواع ناهنجاری و واکنش به بدن، جلوگیری به عمل می‌آورد.

زندگی مدرن فعلی، در تهاجم حیوانات درنده و اقوام وحشی نیست. در قدیم مکانیزم تراوش آدرنالین روشی بود برای حفاظت بدن در برابر عوامل طبیعی و شرایط خطرناک، و امروزه همین عمل برای خطرات زندگی مدرن مورد لزوم است. مخاطراتی که انسان امروزی با آنها مواجه است، معمولاً ترس از بحران مالی، ترس از دست دادن موفقیت، مشکلات خانوادگی، اجتماعی و غیره است. هرچند نقشهای جامعه مدرن خطرات غیرواقعی برای زندگی هستند، ولی برای ذهن که تحت فشار قرار می‌گیرد واقعی است. در شرایط زندگی فعلی، خطرات حد و مرزی ندارند و هرگز خاتمه‌ای برای عکس‌العمل مدام بدن که حاصلی بجز خالی شدن انرژی، افزایش تنش‌ها که در نهایت باعث امراض روان‌تنی و روانی می‌شوند ندارند. به علاوه بی‌آمد استفاده بیش از حد، مکانیزم دفاعی باعث فرسودگی بیشتری از مردم شده و مردم خودشان را در مقابله با هرگونه اتفاق خطرناک، ناتوان احساس می‌کنند. شاهد این مدعا کثرت محکومینی است که، در اثر شوک ناشی از خطرات واقعی و ناگهانی که به آن عادت نداشته‌اند و با آن مواجه می‌شوند که به زعم پزشکان و پژوهشگران تنها راه معالجه و یا مقابله با آنها از طریق مراقبه و وانهادگی امکان پذیر است.

از زمانهای بسیار قدیم، ریشی‌ها و یوگیها گفته‌اند که مراقبه راهی است به سوی ذهن آرام و ارتباط با روح. این دانایان ذهن هوشیار همواره از تله‌پاتی به عنوان «سبدهی» قدرت روانی تفکر، انتقال، روشن بینی صحبت کرده‌اند و ما می‌دانیم واسطه چنین دست آوردهایی اجنا چاکرا است و پایه فیزیکی آن غده صنوبری در ارتباط با مغز است.

بنا به گفته یوگی بزرگ سوامی شیواناندا «غده صنوبری گیرنده و فرستنده ارتعاشات و حامل هوشیاری است که افکار و پدیده‌های روانی از طریق آن با کیهان ارتباط حاصل می‌کنند». غده صنوبری امواج مغزی را به علائم الکتریکی هوشیاری که سرعتش بیشتر از سرعت نور است تبدیل می‌نماید. و آنها در مغز افراد بایگانی می‌شوند. اشخاصی که توانسته‌اند استعداد هوشیاری از قبیل شنیدن و دیدن را توسعه دهند تنها از طریق تحولات آجناچاکرا و افزایش فعالیت موج آلفا موفق بوده‌اند.

انسان مدرن باهوش ترجیح می‌دهد که زندگی‌اش بر اساس حقایق علمی قرار گیرد نه بر اعتقادات فرهنگی قدیم و نوشته‌های کهن و تعلیمات راهبه‌ها، معلمین روحانی، کشیشان مذاهب، مفسرین امور اخلاقی و مذهبی، استوار شود. حقیقت قابل قبول برای آنها حقایق و نتایج آزمایشات ثابت شده علمی است، هرچند برهم منطبق نباشند بعضی از کسانی که دارای ذهن مراقبه هستند، قدرت کسب دانش و روشن بینی از خارج و یا اتفاقات درونی را که از دسترس حواس دور هستند، با امواج مغزی آلفا دارا می‌باشند.

برای کسب این قدرتهای روانی است که اغلب مردم، از طریق تمرینات یوگا کوشش می‌کنند به اشراق دست یابند تمریناتی نظیر: تکرار مانترا (ذکر) و دیگر روشهای هاتا و راجایوگا که اولین علائم روحی هستند که مشوق سالک در این سفر می‌باشند. مشتاقان نیروی خالص روحی منکر استفاده خودشان از این قدرت هستند، زیرا بیم دارند که مبدا آنها رابه خطا بکشد.

خوشبختانه این استعدادهای داخلی، در هر یک از ما وجود دارد، ما تنها باید از طریق تمرینات کوشش کنیم و این مراکز حساس مغز را که در ارتباط با آجناچاکرا هستند بیدار کنیم تا بدین ترتیب برای تجارب جدیدتر راههای قوی را باز گشائیم. آجناچاکرا و غده صنوبری برای ارسال ارتعاشات هوشیاری به کیهان و دریافت آنها عمل می‌کنند و به همین مناسبت بهترین و مهم‌ترین مرکز روانی است. علمای روحی همیشه ارزش این چاکرا را می‌دانسته‌اند و بیشترین تمرینات مراقبه را برای بیدار کردن آن به منظور افزایش فعالیت غده صنوبری

طراحی کرده‌اند.

در این رابطه معلوم گردیده اشخاصی که اعمال جنسی را برای کامجویی انجام می‌دهند در دستیابی به مقام روحانی و حفظ آن با مشکلاتی مواجه می‌شوند. این حقیقت دیرینه میان مشتاقان در همسوئی با کشفیات اخیر است که غده کاجی تنظیم‌کننده فعالیت و کار غدد جنسی می‌باشد.

دوست با تو در دل است ای بی زبان
همچو کورانش نمی بینی عیان
دوست با تو تو از او بس غافل
در حقیقت پیش دانا جاهلی

فصل سوم

روان و مفاهیم روحی و عرفانی

آجناچاکرا مرکز فرماندهی روحی در جسم فیزیکی است و مانند تمام چاکراهای دیگر با ساهاسرا در تاج سر واقع در قسمت بالائی مغز ارتباط دارد و دارای دو مکان تظاهر فیزیکی است. آجناچاکرا بیشترین دریافت خود را مستقیم از ناحیه پشت مرکز بین دو ابرو در ناحیه سینوس های پیشانی بدست می آورد. این نقطه به طور دقیق آن بالاترین نقطه ستون فقرات یا بصل النخاع در انتهای فوقانی ستون مهره ها در مرکز مغز واقع است.

از اتصال این دو مرکز باهم یک عصب روانی بوجود می آید که (کانال بزرگ) نامیده می شود. جریان هوشیاری از این طریق حاصل می شود. وقتی «پرتوجو» به مرحله مراقبه فرو می رود، نیرو و قدرت اراده، این ذرات را به حرکت در می آورد و وقتی با آگاهی توأم می گردد آنها به صورت نور ظاهر میشوند.

نماید نورش اول پساره پساره
پس آنگه جمع گردد چون ستاره
پس آنگه همچو مهتابی نماید
در او هر لحظه نوری می فزاید

در مراقبه این نور اولین بار به صورت دایره و در بعضی اوقات به صورت شعله شمع دیده می شود. این نور نشانه روشنی اجناچاکرا است و پیشرفت مشتاقان را در سفر روحانی نشان می دهد. اغلب مردم این تصویر نوری را در

اجنا چاکرا با اهمیت تلقی می‌کنند و آن را علامت اعطای معرفت، آگاهی، بخشش و بزرگواری می‌دانند. ولی این نور را بالاترین هدف دانستن یک تفسیر نادرست است. نور آگاهی حقیقی «سامادهی» نام دارد که مافوق تجربه است و دستیابی به آن بالاترین هدف روحی تمام یوگیهای حقیقی است.

این همان حالتی است که در آن آغاز و پایانی وجود ندارد، فقط حقیقت بی‌نهایتی از آگاهی و برکت و شادی است.

هرچند تجربه نور آجنا علامتی است از شروع زندگی روحی و نور دانش اما وقتی که ظهور کند، تجربه‌ای است که دیگر برگشت ندارد. از این رویه و هرو توبیه می‌شود با توجه روی این نقطه تمرکز کند تا هنگامی که آگاهی با نور تداخل کند. دلیل ظهور این دو گلبند محاط شده در یک فرم دایره‌ای شکل، این است که این چاکرا محل تلاقی سه نادی اصلی «ایدا، پنگالا، سوشومنا» می‌باشد. نقطه شروع این نادی‌ها در نزدیکی براهماراندرا (شکاف مخفی در ناک سر) در جمجمه و کمی بالاتر از آجنا است.

این کانالهای انتقال انرژی روانی، معلول سیستم اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک هستند که در بدن فیزیکی، کنترل تمام اعمال غیر ارادی مانند ضربان قلب، هضم غذا، ترشحات غدد، حرکات دودی شکل را به عهده دارند. اجمالاً سیستم پاراسمپاتیک سد کننده این اعمال و کند کننده متابولیسم است و سمپاتیک تحریک کننده و سرعت دهنده این اعمال می‌باشد. وقتی جریان تنفس از سوراخ راست بینی شدت بیشتری داشته باشد باعث تحریک پنگالا می‌شود، تاثیر این عمل گرم شدن بدن و بالا رفتن سرعت متابولیسم از طریق سیستم اعصاب سمپاتیک است. وقتی که جریان تنفس از سوراخ سمت چپ مسلط باشد، ایدا تحریک می‌شود و تاثیر آن باعث خنکی و آهسته شدن متابولیسم است. پنگالا نیروی فیزیکی و ایدا نیروی روانی را تامین می‌کند. در بیشتر مردم یک دوره متناوب تحریک ایدا و پنگالا روزانه وجود دارد و هر دوره، بین یک تا چهار ساعت به طول می‌انجامد. انتقال روزانه هر دو جریان در افراد به طور مساوی است و هرگونه تغییراتی در دوره‌های روزانه به خلقیات و فعالیتها فرد بستگی دارد.

در افراد بیمار و دارای نابهنجاریهای ذهنی عموماً این سیستم خارج از تعادل است، به طوری که مشاهده شده در مورد حالات عصبی حاد، بینی سمت راست، دائماً مسلط است و در افرادی که افسردگی شدید دارند عبور تنفس از سوراخ سمت چپ بینی مسلط است.

ارتباط بین تنفس، ذهن و بدن روانی، مانند سوراخ بینی و اندام اطلاعات مغز است که به غده صنوبری متصل است. ارگان بویائی پیازهای بویائی هستند که هر احساس در بینی جریان یابد، آن را به قسمت بقیه مغز انتقال می دهند. این ارگان پیچیده با هزاران عصب به تمام قسمتهای سیستم عصبی هدایت شده است. نورولوژیستها تاکنون نتوانسته اند عملکرد آنها را دریابند اما گفته اند که در کل دارای دو بخش و هر بخش برای یک سوراخ بینی است. علم «سوارا یوگا» به طور مستقیم با جریان این نیروهای متناوب مربوط می شود. در انجام تمرین تناوب تنفس کسی که قادر است جریان پرانا را از چپ به راست و از راست به چپ (ایدا به پنگالا - پنگالا) سبب شود (یا با ایجاد فشار فیزیکی انگشتان دست بر زیر بغل) می تواند تعادل لازم را در بدن ایجاد کند.

اغلب این پیوستگی با تمرینات پرانا یام، با تناوب تنفس و بستن سوراخ بینی و استفاده از انگشت شست و سبابه دست راست انجام می گیرد. تمرین این روش با توصیه های مخصوصی بر اساس نسبت زمانی قرار دارد. واحد زمانی «مانترا» در حدود یک ثانیه است. برای افراد پیشرفته نسبت پرانا یام در بخش پنجم شرح داده شده است.

از طریق نادیاها است که پرانا را از مانی پورا به اجنا چاکرا انتقال می دهیم و در قسمتهای دیگر بدن توزیع می کنیم. در این طریق است که انرژی حیاتی لازم برای ذهن و کارهای فیزیکی تامین می شود. در تمرینات پرانا یام و اجا پا جایا، نادیاها پاکسازی می شوند و جریان پرانا به آسانی صورت می گیرد. فضیلت رهروان و مشتاقان روحی بیدار کردن شاکتی پرانا در بدن است. این همان انرژی است که به تنهایی شخص را به قدرتهای روحی می رساند. در مبارزه با امراض و ادامه حیات با رژیم غذائی اندک او را یاری دهد تا فعالیت در ساعات متمادی و برای سالیان دراز

، بدون نیاز به استراحت برای او ممکن گردد. یوگی هائی که این منبع لایزال انرژی را کسب می کنند هرگز رنجی از کمبود انرژی ندارند و می توانند کارهای بزرگ از قبیل : شفابخشی، معالجه و ادامه کار فیزیکی و ذهنی را برای یک زندگانی طولانی انجام دهند.

ذهن پرانا را که بدن موتور آن است کنترل می کند. پرانا نیروی محرکه موتور است، نیرویی که یکجا جت را از زمین به هوا بلند می کند، انرژی که انسان می تواند به کمک آن بر پشت خود یک کیسه شصت کیلوئی برنج را حمل کند، انرژی که عبور و دخول غذا و خروج مدفوع را در بدن عملی می سازد، خون را در قلب پمپاژ می کند و غیره. این انرژیها همه یکسان و از یک نوع هستند و در یوگا به آن پرانا می گویند. پرانا در رابطه با «خورشید، ماه، ذهن» است.

در بدن فیزیکی پرانا در چاکرای مانی پورا جمع می شود و جایگاه ذهن کیهانی در اجناچاکرا است. فرآیند روحی شفابخشی، با کشیدن پرانا، از مانی پورا، به اجناچاکرا و آنگاه هدایت آن به نقطه مورد نظر است. از طریق قدرت اراده و ذهن که پرانا را هدایت می نماید، همیشه پرانا مربوط است به خورشید و ماه و بطور غیر ارادی ذخیره می شود. فعالیت طرح فیزیکی تحت مراحل قهری و فعالیت در ارتباط با خورشید را «مراحل خورشیدی» نامند. گفته می شود خورشید در ناحیه ناف است و صورتش به طرف پایین و سم تولید می کند. این مربوط به سومین چاکرا (مانی پورا) است. با تمرینات یوگا جهت او تغییر می یابد و «نکتار» یا «سوما» ایجاد می کند. سوما بعد از صعود به چاکرای اجنا به ماه میرسد. جایی که به انرژی تبدیل می شود.

یوگاسیک اوپن شیاد^۱ فصل ۵ بند ۲۸ - ۳۱: پتانسیل هستی، انرژی است که برای انسان صور مختلف دارد، آتش در آسمان به عنوان خورشید، معادل آتش در ناحیه «ناف» است، خورشید در ناف سمی است ولی وقتی جهتش به طرف بالا تغییر یابد، آنگاه شروع به تولید شهد «نکتار» می کند، ماه در ریشه قرار دارد و شهد را

به پایین می‌اندازد.

فصل ۳ بند ۲۸ - ۳۱ گهراند هیتا بیان می‌کند: خورشید در پایه ناف و ماه در سق قرار دارد. شاهد از ماه بیرون می‌آید و به وسیله خورشید جذب می‌شود، و آنگاه شخص می‌میرد. سمت خورشید را بالاکن و ماه را پایین آور، این را «وی پری کارانی مودرا»^۱ (برگردانی قلب) نامند که «اسرار تمام تانترها است»، سر را روی کف اتاق، بین بازوان قرار دهد. پاها را مستقیم بالا ببرید، و سر را روی زمین حفظ کنید، این است «وی پرانی کارینی مودرا» ادامه این تمرین مرگ را در سنین بالا دور می‌کند و حتی تحولات طبیعی به او اثر نمی‌کنند. او سیدهای تمام جهان می‌شود.

علت این وضع مربوط به ترشحات غده تیروئید، غده صنوبری، آدرنال است که از طریق این تمرین کنترل می‌شوند. سوما نیز از پراهمیت ترین و گرانبها ترین ترشحات بدن است و یوگیها با انجام تمرینات کچاری مودرا و وی پری کارنی آن را بدست می‌آورند.

تراوش خارج شده از غده سق جذب و به وسیله حرارت شبکه خورشیدی درمانی پورا می‌سوزد. اگر نکتار بیرون آمده از سق، به ترتیبی حفظ شود، سرعت فرسودگی بافتها کاهش می‌یابد. ذهن، سوما، جریان ستاره‌ای، تماماً در مرکز ماه درون اجناچاکرا جمع می‌شوند. سوما و جریان ستاره‌ای به ذهن قدرت بیشتری می‌دهند. این قدرت برای تحمل سختی‌های زندگی لازم است. به وسیله تبدیل جریانهای باارزش، از مانی پورا به داخل سوما، شاهد لذت در پشت دهان، ابتدا در سق چشیده می‌شود این اثر تمام ساختمان بدن را تغییر می‌دهد. یوگیهایی که در این تمرین کامل شوند، به سطح بالائی از هوشیاری می‌رسند، سیرهای زیادی را کسب و زندگی طولانی دارند، آنها از سلامتی و قدرت، لذت کافی می‌برند و قدرت تحمل ریاضت‌های سخت زندگی روحی توام با لذت را دارند. این انسانها، اغلب در ارتفاعات و کوهها تحت شرایط شدید سرما، بدون لباس زندگی می‌کنند و حتی در محل سکونتشان آتش برای گرم شدن ندارند. غذایشان روزی دو بار تا سه بار،

مقداری آب نخود است، بیشتر آنها در انزوا زندگی می‌کنند و تحت این شرایط آنها تا سنین ۲۰۰ تا ۳۰۰ سال هم می‌رسند.

این تمرینات برای حفاظت تراوش سوما، بسیار مشکل هستند و دستیابی به تکامل سریع، نیاز به تمرینات منظمی را در یک دوره از زمان ایجاد می‌کند. این تمرینات می‌باید در ارتباط با انواع دیگر ساداناها باشد. تأثیرات حاصل از این ساداناها موجب طراوت و هوشیاری ذهن می‌شود به طوری که بیشترین انرژی را می‌توان به آجناچاکرا هدایت کرد و موقعی که این چاکرا بیدار گردد. مکمل ساداناها دیگر می‌شود. قدرت ذهن چنین مغزی بسیار عظیم است و پیشرفت در سادانا را تسریع می‌نماید، روشنائی آجنای بیدار شده و سوزندگی آن با درخشندگی‌اش افزایش می‌یابد تا وقتی که درخشندگی با هزاران خورشید برابر گردد.

نور سفید آجناچاکرا بی نهایت قدرتمند است. هر کس با نیروی اراده می‌تواند به وسیله این نور از مکانهای دوردست آگاه شود و دانش اشیای دیگر را به دست آورد. این نور الهی است که مذهبون در جستجوی آنند تا با آن تصاویر ویژه خدایانشان را رویت کنند. بیشترین فعالیت سیدهی‌ها، از طریق این مرکز انجام می‌گیرد. با بیدار کردن آجناچاکرا اشکال حقیقی بدنهای اختری را می‌توان درک کرد. تله پاتی، روشن بینی، روشن شنوی (الهامات) اشراق از طریق این چاکرا انجام می‌شود. به وسیله تمرکز بر آجناچاکرا شخص می‌تواند به سیدهی دست یابد و ارضای هرگونه آرزو و تسلط را از طریق آجناچاکرا بدست آورد. به این دلیل است که معنی «آجنا» فرمانده است. از طریق آجناچاکرا، پرتوبخش با شاگردانش ارتباط ایجاد می‌کند و طرح روحی را صادر و به آنها فرمان می‌دهد و بدین لحاظ است که این چاکرا را چاکرای گرو نامیده‌اند.

در لغت نامه نوعاً نور ساطع از اجناچاکرا (هنگام مراقبه) را «پرانالوکا»^۱ گویند. این نور از قدرت ذهنی کانونی شده بر روی آجنا ساطع می‌شود. مشابهاً

وقتی که خواست از چیتا بیرون آید و وارد هوشباری شود. اشتیاق به خرد دنباله آن آشکار می‌گردد. پس خواست ارتعاش را از آجناچاکرا به کیهان می‌فرستد که برگشت آن همراه با شئی مورد نظر، به شخص اشتیاق خاطر درباره آن شئی را می‌دهد. خردمندان، از طریق آجناچاکرا عمل می‌کنند بطوری که آنها این مسیر را با بیدار کردن چاکرا باز می‌کنند. آنها حقیقتاً مردان بزرگی هستند که می‌توانند به تشکیل هیئت‌هایی بپردازند و در مبارزات پیروز شوند. آجناچاکرا، کانال سنکل پاشاکتی است (مرکز قدرت تحلیلی شخص).

کاملان از دور نامت بشنوند
تا به قهر تاروپودت در روند
بلکه بیش از زادن تو سالها
دیده باشندت به چندین حالها

یوگی، با عمل سنکل پا (خواسته) به اهدافش می‌رسد. یوگی‌های بزرگ می‌توانند به بشریت برکت اعطا نمایند، پیامهای صلح و سعادت به جهانیان عرضه کنند، موفقیت آنها به خاطر اراده قوی و فوق العاده آنها نیست بلکه مرهون بیداری آجناچاکرا می‌باشد. کانالی که اراده از طریق آن عمل می‌کند. در سازندگی قدرتمند است و در ضمن می‌تواند مخرب هم باشد مانند: اجرای بسیاری از مراسم جادوی سیاه که می‌تواند مریضی، مرگ، انهدام خرمن‌ها را درائر جاری شدن سیل، طوفان یا ورشکستگی مالی را به وجود آورد. این اعمال همان قدرتهایی هستند که از طریق آجناچاکرا عمل می‌کنند. نمونه دیگری از قدرت عمل اراده از طریق آجناچاکرا تجسم بخشیدن به تصاویری است که رب النوع عشق با سوختن و به خاکستر تبدیل شدن عمل می‌کرد و لرد شیوا با فرستادن اراده از طریق مرکز بین دو ابرو آن را انجام می‌داد.

اهمیت آجناچاکرا، بوسیله اکثر مذاهب و تمدنهای امروزی تاکید شده است.

این به دلیل مبدا یافتن تاریخی است که آجناچاکرا در احساسهای روحی داشته و غده صنوبری به عنوان چشم سوم فعال بوده است و به علت پایین بودن سطح تکامل بوده است. در قرن بیستم شواهدی از نمونه‌های این فعالیت مشاهده گردیده است. در وزغها غده صنوبری یک ارگان است که از سلولهای مخصوصی نسبت به چشم، تشکیل شده‌اند و این چشم سوم وزغها، ارگان حساس، به نور می‌باشد.

در استرالیا یک نوع مار وجود دارد که در سرش فلس‌های مشخصی موسوم به چشم سوم است. وقتی که این فلس‌ها بریده شوند، چشم فیزیکی هویدا می‌گردد. تحقیقات بر روی غده صنوبری انسان اولیه، نشان می‌دهد که سلولهای غده صنوبری در طبیعت مربوط به باصره بوده‌اند. با تکامل بشر، چشم سوم، فعالیتش متوقف شده و چشم فیزیکی و مغز در اطراف آن توسعه یافت و به نام غده صنوبری معین گردید. انسان اولیه باهوش توسعه یافته نبود و زندگی عمده‌تأ بستگی به انگیزه و اشراق داشت که این دو از طریق آجناچاکرا عمل می‌کنند. آجناچاکرا به غده صنوبری متصل می‌شود که مربوط به سیستم اعصاب سمپاتیک می‌گردد. این سیستم عصبی کنترل‌کننده حرکات انسانهای اولیه بوده است. چونکه سیستم اعصاب مرکزی بقدر کافی توسعه نیافته بود. سیستم اعصاب سمپاتیک و زندگی انسان اولیه کاملاً دستخوش امواج کالبد اثیری بود. بتدریج که انسان کامل می‌شد فعالیت‌های سیستم اعصاب سمپاتیک به صورت تابعی درآمد و سیستم اعصاب مرکزی توسعه قابل توجهی یافت. در همین رابطه، بدن اثیری، به صورت تابعی درآمد هرچند اعصاب سمپاتیک همچنان فعالیت خود را با ارسال امواجی از طریق «چاکرای فیزیکی همان غده صنوبری» به داخل مغز حفظ کرد.

مغز تکامل و توسعه یافته انسان عصر ما آماده است تا بتواند از اطلاعات اثیری او بهره‌برداری کند (زیرا فرآیندهای هوشیارانه و سیستم اعصاب مرکزی حاکمیت دارند). فعالیت‌های روحی متحمل یا تحت تأثیر فرآیند قرار گرفته است و معلومات کسب شده در سطوح بالاتر، ذهن ظاهر می‌شود. این ظهور از طریق روان و بدن اختری است و ذهن مشابه یک دستگاه انتقال یا به عنوان فرستنده و گیرنده موثر از طریق مغز فیزیکی عمل می‌کند.

غده صنوبری به آجناچاکرا در واقع به کالبد روانی یا اختری ارتباط داده شده است و عمل آن به عنوان یک ارگان فیزیکی، انتقال افکار از یک مغز به مغز دیگر، از جهتی به جهت دیگر و یا سطوح بالاتر مغز می‌باشد. آگاهی از این دانش و آگاهی از این حالت هوشیاری در ارتباط با هیجانات مسدود می‌شود زیرا اکثر مردم، آگاه به این سطوح بالای هوشیاری نیستند و استعدادهایشان با فرآیندهای ذهن و احساس تداخل می‌نماید. بیشتر مردم نسبت به پدیده‌ها و سطوح بالاتر، حساسیت دارند ولی عدم آگاهی‌شان، مربوط به عدم اتصال به سیستم اعصاب سمپاتیک می‌باشد. یک شخص ممکن است سطح روحی را بیدار و در آنجا فعالیت داشته باشد ولی اگر ارتباط بین سیستم‌های روحی و فیزیکی برقرار نباشد در آن صورت هوشیاری با شکست مواجه می‌شود. هرچند هوشیاری در سطح اختری روشن باشد. حتی زمانی که این مرکز فعال است. قادر نیست تجربیات هوشیاری بالاتر را وارد مغز فیزیکی و حافظه نماید.

شواهد برای چشم سوم و کاربرد آن به عنوان چشم معنوی زیاد است. در اکثر فرهنگهای قدیم و جدید جهان، آن به عنوان چشم روحی یا چشم سوم مورد قبول قرار گرفته است. بیشترین میزان اهمیت، در تشریفات مذهبی هندوها دیده می‌شود.

روحانی هندو اغلب با گذاشتن علامت نیزه سه شاخه نشان «لرد شیوا» مشخص می‌کند که آجناچاکرا خانه شیوا است. شیوا سمبل هوشیاری کیهانی بشر در مرد است و جایگاهش، آجناچاکرا است. در توضیحات هندو مطالب زیادی درباره این مرکز وجود دارد. حقیقت جالب توجه در مورد آجنا این است که آن را محل تلاقی سه رودخانه گانگا، جامونا، ساراسواتی می‌دانند و به آن «تریکوتی» می‌گویند. در هندوستان سه رود مقدس وجود دارد که سمبل آیدها، پنگالا و سوشومنا می‌باشند.

کاتولیکهای مسیحی قبل از سجود با انگشت صلیبی را به بدن خود می‌کشند، سمت بالای این صلیب همیشه به آجناچاکرا اشارت دارد. ترتیب حیرت آور پره‌های فرسوده چند رنگی که سرخ پوستان آمریکا بر روی

سرشان به صورت باند، تزئین داده‌اند چندان تفاوتی با مرکز تزئین شده هندوان ندارد. افرادی از این جامعه سرخ پوست که از نظر معنوی پیشرفته بودند، مجاز بودند که تاج بزرگتر و با ترکیب پیچیده‌تر به سر بگذارند. رنگها نماینده هاله‌هایی هستند که از این چاکرا خارج میشوند.

تاج سر مصریان قدیم از یک مار بلند شده در ناحیه مرکز بین دو ابرو تشکیل شده بود. مار به تنهایی اهمیت روحی است و مکانش در آجناچاکرا است.

فصل چهارم

ارتباط بین علم و یوگا

یوگا توسط افرادی پایه گذاری شده که توانسته‌اند سطوح ذهنشان را توسعه دهند. به طوری که نه تنها تجربه‌ای از ارزش و معلومات بالاتر داشتند بلکه از مکانیسم های سطوح هوشیاری ذهن هم آگاه بودند. یوگی ها قابلیت دستیابی به دانش شناخت اشیاء را که معمولاً قابل دریافت نیست، کمال جزئی می دانند و اظهار می دارند که نه تنها یوگی ها بلکه بیشتر مردم دارای ادراک ماورائی هستند. غالب مردم رویاهائی را درباره حوادث آینده زندگی می بینند و افکاری را که در اطرافشان می گذرد می نگرند. و یا به طور ناخودآگاه پیامهای فلسفی و یا روحی و الهاماتی را دریافت می کنند که در منش آنها تاثیر بسیار عمیقی را ایجاد می نهد. بعضی از افراد اشراقی هستند و با جرقه های اشراق که به ذهنشان می آید، یا بدون فکر کردن اعمال صحیح را دقیقاً منظم و در زمان مناسب انجام می دهند.

یوگی دانش خود را برای این منظور توسعه نداده است که این پدیده های روحی را کشف نماید بلکه او قادر است که با دقت و به طور منظم دانش و علمی را که پیش نیاز زندگیهای بالاتر است از طریق بدن و ذهن به گیرد. بنابراین یوگی قابلیت دریافت ماورائی را توسعه داده زیرا آجناچاکرا را بیدار کرده است. شما نیز تجربه و حقایق را از این طریق بدست می آورید. آگنا این چشم شیوا، یک شیوا، یک چشم هوشیار است که فعالیتهای ماورای محدوده احساسها را درک می کند. پزشکان، روان شناسان و پژوهشگران پزشکی از مدتها پیش به پدیده دریافت ماورائی آگاه بوده اند. این پدیده تحت مطالعات دقیق و ریزبینانه ای به وسیله ابزار و روشهای

علمی ساخته شده قرار گرفته است، هرچند در گذشته همیشه امکان مشاهده یا توضیح پدیده‌ها بر اساس تصادفات بیان می‌گردید. پژوهشگران به کمک جدیدترین دستگاه‌های علمی اندازه‌گیری امواج الکتریکی که بسیار ظریف و حساس نیز هستند، توانسته‌اند حالات ذهن یک شخص را از قبیل اضطراب، شادی، حالت رویا، مراقبه سبک و مراقبه عمیق را معلوم و به وسیله دستگاه اندازه‌گیری نمایند.

با این اطلاعات و دستگاه‌های علمی که توسط انیسینو تحقیقات روحی آمریکا به کار گرفته شده، توانسته‌اند تجاری در ارتباط بین امواج آلفا و حدس زدن برای تشخیص کارتها یک رابطه علمی بین حالت ذهن و نوع موج و همچنین قابلیت و صحت شماره‌ها بر روی کارتهای موجود در درون یک جعبه بسته را به دست آورند. یوگی‌ها در حدود پنج هزار سال است که روشها و تمرینات خود را برای دست یابی به چنین قدرت روحی به کار گرفته و معتقدند که به هیچ طریقی نمی‌توان مانع رسیدن به قدرت و خلاقیت روحی شد. از طرفی در جهت رسیدن به یک خودآگاهی بالاتر، در صورتی که شما یک روش روحی را تعقیب کنید و آنگاه به انحراف بروید. خسران خواهید دید و به علت وجود مشکلاتی چند در این راستا است که هیچ یک از یوگی‌ها قدم به پیش نگذاشته تا خدمتی را در این باره به انستیتوهای تحقیقات روحی در اکتاف دنیا عرضه نمایند. بلکه آنها همیشه با کمال خوشبختی پیش قدم بوده تا به هر شخصی که نیاز به کمک داشته است آگاهیهای خود را تقدیم نمایند.

موج آلفا در مغز تعیین کننده ظرفیت قدرت روحی هر شخص می‌باشد. یوگیها خاطرنشان می‌کنند که در اثنای مراقبه هنگامی که ذهن جهتش را از حواس خارجی و توجه به اشیاء برگیرد، به حالتی از «آرامش - فراخ» وارد میشود و به این ترتیب ذهن وانهاده می‌شود و توجهش بر روی یک موضوع در داخل ذهن ثابت می‌گردد. با تداوم این تمرین، محدوده ذهن به فراسوی مرزهای فیزیکی توسعه می‌یابد و قدرت یا حالت گیرندگی از طریق آجناچاکراکانالیزه می‌گردد. آنگاه دانش ماورای حواس به ذهن تمرین کننده وارد می‌شود. با استفاده از این روش ما قادر به

رویت آن چیزهایی خواهیم شد که تجربیات و تحقیقات علمی نیز آنها را تائید می‌کنند. به عبارت دیگر تجارب متفاوت به همان نتایجی می‌رسند که یوگی‌ها در طول پنج هزار سال می‌گفته‌اند. محققین دستگاههای الکترونیکی بسیار حساس را تحت تاثیر مراقبه برای اندازه‌گیری قدرت خلاقیت روحی بکار گرفته. در حالی که یوگی‌ها ظرفیت ذهنی خود را پالایش و توسعه داده‌اند، یک یوگی قادر است تجربه و مشاهده و همچنین خلاقیت روحی را تحت همان شرایط مراقبه بالا ببرد. تنها اختلاف فی مابین محقق و یوگی کلمه مورد استفاده و تعریف کلمه است.

شبکه خورشیدی^۱ نامی است که برای مرکز تولید و مسئولیت حرارت در بدن انتخاب شده. از طریق این شبکه سیستم خودکار عصبی است که عملیات هضم تحریک می‌شود. این یک حقیقت علمی است که در سیستم هندی شبکه خورشیدی را مرکز خورشید می‌دانند. پرانا به خورشید مربوط می‌شود و ذهن به ماه، خورشید و ماه دو خصوصیت سیستم عصبی در یوگا هستند که مربوط به ایدا می‌شوند. پنگالا گرم کننده و ماه سرد کننده است. این دو سیستم انرژی همدیگر را در مرکز بین دو ابرو قطع می‌کنند. و جریانشان از طریق بینی خارج می‌شود. وقتی که هوا از سوراخ سمت راست بینی جریان یابد، پنگالا فعال است و در نتیجه عضلات فیزیکی شخص در حال فعالیت می‌باشد. خصوصیات عمومی و فیزیکی در حال عمل است. برای هضم غذا، ترواشات و فعالیت‌های سخت، نادی پنگالا در شرایط مساعد و موثرترین حالت است. به عبارت دیگر وقتی جریان هوا در سوراخ بینی چپ جریان یابد آیدا در جریان است. مفهوم آن این است که نیروی حیاتی مسلط است و در این حالت مراقبه یا فعالیت‌های ذهنی نسبت به فعال بودن پنگالا برتری دارند.

سیستم واگیوس^۲ به دو شاخه عصب راست و چپ تقسیم می‌شود. عصب واگیو سمت راست در قسمت پایین مغز و در ناحیه (در نزدیکی لگن خاصره) واقع شده است و در ناحیه اخیر بیشترین اهمیت را دارد و بعنوان پاراسمپاتیک در رابطه

1 . Solarplexus

2 . Vagus

با سیستم سمپاتیک عمل می‌نماید. سیستم اعصاب خودکار تمام فعالیت‌های غیر ارادی بدن مانند: ضربان قلب، ترشحات غدد، هضم غذا، حرکت دیافراگم و سرعت تنفس کشیدن را کنترل می‌کند. همچنین مشخص گردیده غدد اندوکراین توسط شاخه‌ای از اعصاب کنترل می‌شود. غدد اصلی مانند: آدرنال، غده هیپوفیز، صنوبری را شامل می‌گردد.

وقتی که شخص به هیجان می‌آید و یا درائر یک حالتی از ترس تحریک میشود، آدرنالین به داخل جریان خون می‌ریزد و باعث افزایش ضربان قلب، سرعت تنفس و عموماً باعث افزایش قدرت فیزیکی و تنش و عکس‌العمل در فرد نسبت به موقعیت خود می‌شود. این سمی است که اشخاص به طور ثابت در زندگی در مواجهه با هیجانات در جستجوی آن می‌باشند. از قبیل: ترس از دست دادن، یا شکست در زندگی و غیر از این، به همین جهت فرصتی برای زندگی فکری یا تمرینات یوگا پیدا نمی‌کنند. در نوشته جات پنج هزار سال پیش که موجود است به این سم اشاره شده است. این سم در انسانهای مدرن ریشه تمام سکنه‌های قلبی را تشکیل می‌دهد.

در جامعه مدرن امروزی چنین تهدیدات نابهنگام به گونه دیگر موجود است. اشخاص به عناوین مختلف در جامعه مورد تهدید قرار می‌گیرند و هرگونه مخاطره‌ای در موقعیت او، باعث پمپاژ آدرنالین به داخل جریان خونی او می‌شود و این عمل هفته‌ها یا ماهها ادامه می‌یابد. در حالت‌های معمولی هم این تنش‌ها سمومی را به بدن وارد می‌نمایند و در نتیجه نیاز به رهایی از این تنش‌ها و خارج سازی سم، یکی از علائم مشخصه انسان مدرن است. خصوصیت یوگا این است که دقیقاً برعکس آدرنالین عمل می‌کند. گفته شده که در یوگا خاصیت ماه با سیمای سرد برای شخص وجود دارد.

چگونه از طریق تمرینات یوگا، ممکن است موقعیت‌های داخلی بدن تغییر یابد و جریان کالبد اختری امکان تبدیل شدن به خصوصیت ذهن را پیدا کند؟ به طور طبیمی و واقع هیچ گونه دلیلی برای تولید و یا موجودیت سوما وجود ندارد اما اندازه‌گیریهای دقیق از تغییرات فیزیولوژیکی در مواقع مراقبه و بعضی از اساناها که

در جمع کمک می‌کنند و خصوصیات ماه را در شخص ظاهر می‌نمایند بر سیستم آدرنالین به طور دقیق تاثیر داشته‌اند. تکنیک‌های یوگا این شرایط سردشدگی را با حرکت دادن پرانا از انبار مرکزی - چاکرای مانی پورا به آجناچاکرا - جایی که به انرژی ذهنی تبدیل می‌گردد، به همراه دارد. این تکنیک در بخش بعدی توضیح داده می‌شوند.^۱

به این دلیل است که میلیونها نفر در اطراف دنیا در جستجوی یک راه جدید هستند و آنها راه رهائی از بیماری و انهدگی ذهنی و تنش‌های فیزیکی را به وسیله تمرینات یوگا پیدا کرده‌اند.

به عبارت دیگر انسان امروزی برای حصول سلامتی کامل، نیاز ندارد کار و تجاریش را رها کند و به دنبال زندگی آرام و سلامت در نقاط دور افتاده و یا جنگلها و یا مکانهای دوست داشتنی برود زیرا با دانش مشخص شده یوگا، او می‌تواند با اطمینان خاطر با چند تمرین ساده روزانه، تنش‌ها را خاموش و تهدیدات را بی‌اثر نماید.

«براهماموهارتا»^۲ اشاره می‌کند که ۲ تا ۳ ساعت قبل از طلوع خورشید تا طلوع خورشید بهترین موقع برای تمرینات یوگا است. براهماموهارتا یک کلمه سانسکریت و به معنی زمان مهم برای برهمن است. در اینجا برهمن به بالاترین هوشیاری کیهانی گویند که شخص به طور خود آگاه و یا ناخود آگاه دارد. تمرینات یوگا طوری طراحی شده‌اند که هوشیاری را به ورطه جهانی بکشاند و هم ذهنش را در حالت هوشیاری نگه دارد. برهمن به معنی هوشیاری لایتنهای که به داخل تمام چیزها نفوذ می‌کند. و بدون آن هستی وجود ندارد، می‌باشد و موهارتا نیز به معنی زمان خجسته است. در هندوستان مردم زمان آن را بین ساعات ۴ تا ۶ صبح می‌دانند و بر این ساعات «براهماموهارتا» نام نهاده‌اند و به این دلیل است که هندوها و یوگی‌ها در حدود ساعت ۳ بامداد بیدار می‌شوند. روده‌هایشان را خالی، دهان، گلو، حلق، راه بینی، زبان را تمیز داده و آنگاه تعدادی از آساناها را انجام می‌دهند.

۱. برای آشنایی بیشتر با تکنیک‌ها و تمرینات یوگا به کتاب آموزشی یوگا اثر همین مترجم مراجعه نمایید.

این گروه از مردم با خلقی گشاده و بشاش و وسعت ذهن زندگی روزانه را آغاز می‌کنند و آگاه و سرزنده بسر می‌برند. آنها به علت بیماری، ضعف و یا خستگی متاثر نمی‌شوند. قبلاً گفته شد در موقع «براهماموهارتا» غده صنوبری فعال می‌شود. و به وسیله «گوناها» جذب می‌گردد که از عمل جنسی ممانعت کرده و اجازه می‌دهد که ذهن طالب در سطوح بالای هوشیاری قرار بگیرد. این زمانی است که آوازش و انهدگی کامل ذهنی و منشهای فیزیکی که دارای منافع زیادی برای شخص هستند، اتفاق می‌افتند. در هنگام «براهماموهارتا» غده صنوبری در سیکل تراوش (Aeth) است و این تراوش یکی از هورمونهای غده صنوبری است. این هورمون با عبور از خون و تحریک غده آدرنال باعث تراوش کافی آدرنالین به بدن شده به طوری که انرژی حیاتی برای کار روزانه را تامین می‌نماید. افرادی که در این ساعات خجسته می‌خواهند باعث هدر دادن این ترشحات با ورزش شده و انرژی را از بدن فیزیکی جدا می‌کنند. سحرخیزی و تمرین یوگا و یا فقط زمزمه سرودهای توحیدی و الهی کافی است که ذهن را به نقطه مورد بحث برساند و انرژیهای اضافی را خارج سازد، در غیر این صورت از طریق سیستم فیزیکی به در می‌رود و یا تصعید می‌شود. این انرژیهای اضافی به صورت تنش فیزیکی یا خواست بسیار قوی جنسی یا گرم شدن زیاد بدن و احساس مرتب تب داشتن ظاهر می‌کند و یا در بعضی در شکل ولع و پرخوری، بی‌خوابی ظاهر می‌گردد.

در مشرق زمین هزاران سال است که اهمیت روحی و روانی براهماموهارتا معلوم بوده ولی در غرب بتازگی تصویری از کشفیات اهمیت ساعات ۳/۵ تا ۶ صبح مشخص شده است. باید گذاشت که مردم دنیا در این ساعات جادویی، حمام بگیرند و خستگی شان را دور بریزند و قدم بزنند و دائما آگاه از حرکاتشان از تنفس، مناظر، نواها، باشند. هر شخصی که یک ذهن پاک بخواهد باید در براهماموهارتا بیدار شود.

فصل پنجم

تمرینات یوگا برای بیدار کردن آجناچاکرا

در میان هزاران تکنیک مراقبه در یوگا، تعدادی از تمرینها برای بیدار کردن آجناچاکرا اختصاص یافته است. لازمه تمام این تکنیکهای مراقبه این است که شخص از آگاهی بیرونی به آگاهی درونی برود. آگاهی درونی تفاوتی با آگاهیهای بیرونی ندارد. در واقع ذهن و حواس از عوامل بیرون کننده شده و در آگاهیهای درونی باقی می ماند. این آگاهیهای درونی همیشه ثابت هستند ولی ذهن به علت بستگی به حوادث خارجی نمی تواند با آنها در رابطه باشد و به آنها توجه کند. در راجایوگا خارج کردن کامل ذهن و حواس از عوامل بیرونی «پراتی هارا» نامیده شده است.

با کنترل ذهن، بسیار مشکل است که بتوان ذهن را از خودش جدا ساخت، ولی با بکار بردن بعضی از اشکال صدا و یا سمبل های درونی، ذهن بتدریج متوجه درون شده و آگاهی های خارجی تدریجاً از بین می روند و با کامل شدن حالت پراتی هارا، آگاهی های خارجی به یک نقطه رسیده و سرانجام ناپدید می شوند. در این حالت است که تمرین کننده دیگر نسبت به عوامل خارجی تاثیرپذیر نیست. او را می توان با چوب زد، صدایش کرد، یک شیرینی بر روی زبانش گذاشت، و در صحنه آتش روشن کرد. او در مورد اینها هیچ احساسی نخواهد داشت.

در حقیقت، با انجام تمرینات روزانه با یک نظم قاطع است که ذهن تربیت می شود به طوری که پس از گذشت ماهها، آگاهی های درونی به تدریج افزایش یافته و آگاهی های خارجی ناپدید می شوند. اهمیت و موفقیت کامل در تمرینات

مراقبه در موقعیت‌های فردی نهفته نیست بلکه در نظم می‌باشد. به مبتدی توصیه میشود، تمریناتش را انتخاب کند و آنها را در یک زمان طولانی معین که قابلیت تکرار روز به روز را داشته باشد انجام دهد. خیلی از مبتدیان تمرینات را با نشستن روزانه چند ساعت به مراقبه ماجراجویانه آغاز می‌کنند. ولی به زودی ذهن را خسته نموده و لذات تمرین یوگا را با بی‌حوصلگی و از دست دادن انرژی زیاد تبدیل می‌نمایند. انجام ۱۵ دقیقه تمرین منظم و دقیق در شبانه روز بهتر از یک ساعت نشستن در چهار روز از هفته می‌باشد. در اوپانیشادها آمده است که حالت ذهن به هنگام مراقبه مانند جوشاندن آب جوش است. وقتی آتش را برای یک دقیقه از آب دور کنید، زمان زیادی طول خواهد کشید تا آب را مجدداً با قرار دادن آتش بجوشانید. خیلی از پرتویخش‌ها که روش مراقبه را می‌دانند می‌گویند: با از دست دادن یک تمرین از تمرینات روزانه، دقیقاً شخص به حالت اول باز می‌گردد، بنابراین کوشش ماهها و سالها را می‌توان در یک روز از دست داد.

در واقع پیشرفت تمرین‌ها به هیچ وجه منظم نیست. بعضی از روزها ذهن به عمق می‌رود و بعضی از روزها احساس و افکار داوطلب مغشوش شده و احساس می‌کند که مایل است تمرین را خاتمه دهد زیرا فکر می‌کند در شرایط مساعد نیست. این یک مفهوم اشتباه است، کسی موفق می‌گردد که پافشاری کند، باید به نظم در تمرینات با پشت کار و ذوق ادامه دهد. مسیر تمرین‌های مراقبه شبیه راه کوهستانی است، قله‌ها خیلی گیج‌کننده و مستور هستند، در همان حال ناامیدها با شک و دودلی، به صورت مه آلود در ذهن به وجود می‌آیند. یک روز دوست شما است و روزهای دیگر شما را به سرگردانی می‌کشاند. داستانهای متقاعد کننده به شما می‌گوید، به طور قاطع شما فکر می‌کنید که درست است، بهتر است که تمرینات را رها کنید. اگر شما یک ناظر باشید نیاز ندارید که ذهن را انکار کنید و فقط به صورت یک شاهد ساکت تماشاگر باشید. ساکت و مصمم به اینکه شما تمرینات را ادامه خواهید داد، هرچند که شما به طبیعت ذهن آگاه نباشید. شما باید با قدرت در جهت پیشرفت به تمرین‌های روزانه ادامه دهید و به بازی ذهن توجه ننمائید.

۱ - نظافت بینی

اولین تمرین بدنی نظافت بینی است که دارای اثر روحی نیز میباشد. به این تمرین «جالانتی» گویند و آن به این ترتیب است که آب را از بینی چپ عبور داده و از بینی راست خارج می‌کنیم و بالعکس. تکنیک آن بدین ترتیب است که از یک لیوان کوچک لوله دار که شبیه قوری جای خوری می‌باشد استفاده می‌شود. «قوریهای مخصوص نثی وجود دارد». انتهای لوله قوری، مخروطی است به طوری که نوک آن در داخل بینی جای می‌گیرد. آب باید تاحدی نمکی و گرم باشد (غلظت نمک ۹ در هزار) روش عمل بدین ترتیب است که سر و گردن را به طرف راست خم کرده و ظرف را در دست چپ قرار می‌دهیم. «روی انگشتان» به آهستگی آب را به داخل بینی چپ می‌بریم و می‌گذاریم که از سینوس ها عبور کند، و آنگاه از بینی راست خارج شود. پس از عبور دادن حدود یک چهارم لیتر آب، عمل را معکوس کرده و با عبور دادن آب به داخل بینی راست و خارج کردن از بینی چپ معکوس می‌کنیم. هنگامی که آب را از دماغ عبور می‌دهید باید دقت شود که دهان باز بماند و تنفس از دهان انجام شود. دقت شود که تنفس از بینی انجام نشود. پس از عبور دادن آب بینی را به آرامی و با سرعت جریان هوا به داخل و خارج تمیز کنید. تمرین باید هر دفعه با یک بینی انجام گردد تا زمانی که آخرین قطرات آب نمک از سوراخهای بینی خارج شود.

تمرین نظافت بینی جزو تمرینات هاتا یوگا محسوب می‌شود. این تمرین اعصاب اطراف آجناچاکرا را ماساژ می‌دهد و باعث بیدار شدن آجناچاکرا می‌گردد. همچنین مویرگهای بینی کاملاً پاک و باعث راحتی و عبور آزاد تنفس از بینی ها می‌شود. جالانتی را به راحتی می‌توان انجام داد، اما برای حصول اطمینان از موفقیت و صحت عمل باید حداقل یک بار در حضور استاد یا معلم یوگا تمرین شود. تمام تمرینات یوگا آسان هستند ولی برای انجام تکنیک ها و در جهت احساس اثر هر یک از تمرین ها در افراد مختلف پیشنهاد می‌گردد که تمرین را از معلمین خبره یاد گیرند.

۲ - آسانا، برای مراقبه

وضعیت نیلوفر

در مراحل مراقبه شخص باید قادر به نشستن در حالت نیلوفر یا استاد باشد.^۱ در حالت‌های عمیق مراقبه، ذهن کنترل غده صنوبری را که در ارتباط با کالبد فیزیکی است از دست می‌دهد. لذا در وضعیت‌های نیلوفر و استاد، بدن را کاملاً ثابت نگاه داشته و از افتادن آن جلوگیری می‌نماید. ضمناً توجه شود که در مراقبه عمیق دست‌ها باید روی زانو‌ها قرار گیرند.

تکنیک از حالت نشستن شروع می‌شود. پای راست باید روی پای چپ باشد و پای چپ روی ران پای راست و دست‌ها را ممکن است به صورتهای ذیل قرار دهید:

الف: روی زانو‌ها، کف دست‌ها به طرف پایین، این حالت را «گیان مودرا» گویند.

ب: روی زانو‌ها، کف دست‌ها به طرف بالا، انگشت اشاره، نوک انگشتان شست را لمس کند و سه انگشت دیگر به طرف پایین کشیده شوند. این حالت «چین مودرا» است.

پ: در روی قوزک پا، سه انگشت جمع شده، در حالی که انگشت اشاره و شست کشیده میشود.

وضعیت نیم نیلوفر^۲

در این آسانا، نیم لوتوس یا نیلوفر، یکی از پاها روی زانو قرار می‌گیرد. حالت نشستن پای چپ به زیر ران پای راست و پای راست به روی پای چپ قرار گیرد، پشت و گردن و سر کاملاً مستقیم است. وضعیت استاد

این حالت مورد علاقه یوگی‌های پیشرفته و استادان می‌باشد و برای مبتدیان

1 . Padmasan Siddhasana

2 . Ardah Padmasana

شاید بهترین آسانا، برای حالت مراقبه باشد زیرا وقتی درست انجام گیرد باعث تنظیم و حرکت اعصاب تناسلی و ادرار شده و یک حالت عادی برای مراقبه ایجاد می‌کند.

تکنیک به این صورت است که پاها کشیده می‌شوند، پاشنه پا ما بین مقعد و آلت تناسلی و کف پا بر روی ران پای دیگر گذاشته می‌شود، پای دیگر خم شده بر روی استخوان تناسلی قرار می‌گیرد. انگشتان پا مابین ران و نرمة ساق پا واقع می‌شود. انگشتان پا، پایین کشیده شده و ما بین عضلات ران و ساق پای مقابل قرار گیرند. دستها ممکن است روی زانوها، و طرف پا باشند.

وضعیت استاد برای زنان

این وضعیت صرفاً به زنان اختصاص دارد این آسانا از ابتدا با هر ساق پا انجام می‌شود و بهترین حالت تمرین بدون زیرپوش است. این تمرین با «گیان مودرا» همراه است.

حالت نشستن به این ترتیب است که ساق پای راست را خم و کف آن رابه زیر ران چپ، ببرید، پاشنه پا در برابر واژن باشد. بعد ساق پای چپ را خم کرده و بر روی ران و ساق پا قرار دهید. انگشتان پای راست را در داخل فضای ما بین نرمة ساق پای چپ و ران قرار دهید. ستون فقرات کاملاً راست و کشیده مثل اینکه باسن در زمین کاشته شده است.

وضعیت راحت

وضعیت راحت برای انجام تمرین ذکر و مراقبه است. در این تکنیک تنها وضعیت نشستن منظور است، پای راست را زیر ران پای چپ و پای چپ را به زیر ران پای راست قرار دهید. دستها روی زانو، پشت، سر و گردن مستقیم. این تمرین را می‌توان با یک بالش کوچک که زیر باسن قرار می‌گیرد انجام داد. تاکنون ما بیش از اندازه وقت خود را در مقدمات صرف کرده‌ایم. اگر شما با خواندن روش نظافت بینی و حالت‌های مراقبه، شروع به تمرین نمایید، توجه خواهید داشت که کدام یک از

اساناها براینان مناسب است و ضمناً بیشترین اثر را در مراقبه دارد و آنگاه با انتخاب وضعیت نشستن مطلوب تمرینات بعدی را ادامه می‌دهید.

۳- ذکر ا-م کار

این روش، روش بعدی، ذهن را برای تمرین‌های پیشرفته و قدرتمند آماده می‌کنند. وقتی که به مراقبه می‌نشینید لازم است که ذهن ساکت و آرام باشد. تفکر نباشد، فقط آگاهی از افکار باشد. هیجان، عصبانیت، احساسات عاطفی باید مطیع و مهار شوند. تنشها و انهداده گردند. ذهن همیشه در جستجوی توجهات، هیجانات، کارها و تفریحات خارجی است، باید از این حالات بیرون آید و به داخل کشیده شود. این حالت روحی بوسیله ذکر ا-م کار شروع می‌شود.

امکار نام مانترایی است که به ا-م داده شده. ا-م (AUM) صدای سه گانه کیهان و آفریدن، حفظ کردن، منهدم کردن، از سه سیلاب تشکیل شده است. تلفظ به صورت ا-م می‌باشد. همچنین مشخصه پر بودن و تکامل هوشیاری جهانی است، زیرا ذکر با دهانی باز، از گلو و پشت دهان شروع و اجرا می‌شود.

صدا به تدریج تا به جلوی دهان و لبها رسیده سپس دهان بسته می‌شود.

درباره ا-م کار بحث زیادی می‌توان کرد. در واقع کتابهای زیادی درباره این موضوع نوشته شده است. برای منظور ما در این کتاب، کافی است بدانیم که ا-م کار یکی از قوی‌ترین و مناسب‌ترین اذکار برای تمام مردم است. آن یک انتقال دهنده تغییر ناپذیر برای تمام ذهنهای آرام و آسوده می‌باشد.

اولین تکنیک ذکر، نشستن در یک وضعیت مراقبه است و کشیدن یک تنفس عمیق، به طوری که ریه‌ها به راحتی پر شوند. سپس ذکر ا-م به آرامی، با تمام آگاهی نسبت به صدائی که بیرون می‌رود شروع می‌شود. تصور کنید که صدا و دهان در مرکز بین دو ابرو قرار دارند و از مرکز آجنا است که صدا خارج می‌شود. ذکر ها-م باید طولانی و پیوسته باشد. صدا باید ثابت و یکنواخت باشد بنابراین با ادامه تمرین، ذکر ا-م بتدریج طولانی خواهد شد. این تمرین را تا یک ساعت می‌توان ادامه داد. هرچند برای تمرین روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کفایت دارد تا ذهن را

آرام سازد.

دومین تکنیک، نه تنها ذهن را آرام می‌کند بلکه باعث افزایش قدرت تمرکز ذهن بر روی آجنا می‌شود.

این روش با ذکر سریع ۱-م انجام می‌گیرد، هر ۱-م نمی‌باید بیش از ۱/۵ ثانیه طول بکشد به طوری که در یک دقیقه چهار مرتبه ذکر مانترای ۱-م انجام می‌گیرد. هر ذکر باید از مرکز بین دو ابرو باشد، مانند نیزه‌ای که به سمت این نقطه پرتاب می‌شود. مانترای ۱-م باید با تکرار و حتی در وقت معین انجام شود. مانترای ۱-م باید پیوسته باشد. به طوری که «م» آخر آن به «ا» اول متصل گردد. به ترتیبی که تمرین پیش می‌رود ذهن به درون کشیده خواهد شد، و در عین حال باید مواظب بود که تکرار مانترای ۱-م با صدای «مو» تداخل نکند.

این تمرین قدرتمندتر می‌شود وقتی که با یک گروه مشتاق انجام پذیرد. بعد ذکر «چانتی»^۱ باید با یک هماهنگی صوتی اجرا شود.

مکان متناوب برای جهت دادن نیروی مانترا نقطه پایین آجناچاکرا در بالای ستون فقرات، نزدیک مغز پایین می‌باشد. این نقطه را می‌توانید با انجام تمرین خصوصی که در کتاب «کندالینی یوگا» به وسیله پارام هام ساساتیاناندا به منظور کشف کردن آجناچاکرا با انقباض مولاداهارا نوشته شده پیدا نمایید.

۴ - جاپا = ذکر

جاپا یک سادانای زوچی سنتی است که بوسیله اکثر مذاهب انجام می‌گیرد. در مذهب هند و ذکر به وسیله پرتویخش و بر اساس نوع شخصیت و طالع هر فرد به او داده می‌شود. در سیستم یوگا هر پرتویخش، ذکر را به شاگرد تعلیم می‌دهد. دلیل دادن ذکر توسط پرتویخش این است که او از نظر علمی و عملی، اثر ذکر را بر ذهن می‌داند. عمل ذکر به این صورت است که به عمیق‌ترین لایه‌های ذهن نفوذ می‌کند. ارتعاشات مختلف ذکر به وسیله تکرارش بر مراکز مختلف مغز اثر می‌گذارد و در

۱. Chanti ذکر مخصوص به زبان سانسکریت است که با سه بار تکرار ۱-م طولانی‌تر می‌باشد و در این تمرین تنها به قسمت آخر توجه می‌کنیم.

نتیجه به تنهایی باعث بیدار شدن این مراکز می‌گردد.

منافع فوری ذکر، آرامش و حالت مثبت دادن به ذهن است به وسیله تبدیل شرایط مغز از طریق آزادسازی تنشهای ذهنی. و بهترین شیوه برای فرونشاندن ذهن است تا مانعی برای بیداری عمیق‌تر ذهن وجود نداشته باشد.

هدف دوم، در مورد بیدار کردن روان و روح است که با انجام دادن مانترای مخصوص که توسط پرتوبخش در زمان معینی که طالب آماده شده به او داده می‌شود. این سیستم نانترا است که برای هر چاکرا، مانترا و یانترای مخصوص داده می‌شود. سیستم تانتریک برای بیدار کردن مراکز، بسیار پرقدرت است و برای نابالغین در حال رشد می‌تواند بسیار مضر باشد. برای مثال وقتی که آجناچاکرا بیدار شد، ذهن باز می‌شود و انرژی بسیار زیادی را آزاد می‌کند، بطوری که افکار بسیار قدرتمند می‌شوند. در اذهان تربیت نشده یک مشکل فکری غیر قابل کنترل به ابعاد وسیع گسترش می‌یابد، و در نتیجه باعث توهمات می‌گردد. این حقیقت که ذهن بوسیله آجناچاکرا بیدار می‌شود، می‌تواند یک خطر تهدید کننده به شمار برود. شخص می‌تواند دانش و افکار، آرزوها، امیدهای دیگران را بدست آورد، البته برای ذهن تربیت شده یک دارائی با ارزش است در حالی که برای ذهن ضعیف و تربیت نشده این آرزوها و احساسات به سادگی می‌تواند یک طرح فریبنده یا بار مسئولیت که او نمی‌تواند قبول نماید، باشد.

تا زمانی که پرتوبخش شخص را به آئین مشرف نکرده و مانترای مخصوص برای بیداری آجنا به او نداده است، او باید از مانترای ا-م استفاده نماید. این مانترای جهانی برای هر شخص و هر طبیعت و شخصیتی مناسب می‌باشد.

با تکرار ذکر، شما می‌توانید از تسبیح استفاده کنید. در سیستم یوگا، تسبیح دارای ۱۰۸ دانه است. عدد ۱۰۸ وقتی که با مانترا ترکیب شود به یک عدد خجسته تبدیل می‌گردد. تکنیک بدین ترتیب است که تسبیح بین انگشت شست و چهارم نگه داشته می‌شود و انگشت سوم دست راست دانه‌های تسبیح را یکی یکی با ریتم ذکر می‌گرداند. از کله «اخوندک» تسبیح نباید گذ کنیم وقتی که به آن رسیدیم تسبیح را برگردانده و در جهت دیگر دوران می‌دهیم.

تسبیح را از چوب نوسکا، صندل، سنگهای کریستال، تخم نیلوفر، یا هسته‌های فندق درست می‌کنند. مانترا خودش قدرتمند است. وقتی که همراه باشد تسبیح از ارتعاشات پر می‌شود، به همین دلیل است که تسبیح در کیسه ابریشمی و خارج از دسترس دیگران نگهداری می‌شود. زیرا افراد ارتعاشات متفاوت دارند. پیش نیاز ذکر نشستن در یک وضعیت راحت است. چشمها را می‌توان باز نگه داشت گرچه در شروع، بهتر است چشمها بسته باشند. هرچند وقت می‌توانید وضعیت نشستن خود را به حالت راحت‌تری تغییر دهید، مشروط بر اینکه سعی کنید کمتر به بدن تغییر جهت دهید.

اولین تکنیک جاپا تکرار مانترا با صدای بلند است و با زمان بندی دقیق، تسبیح را با ریتم مانترا حرکت دهید، این مرحله اول است. پیشرفت به مرحله دوم جاپا پس از ماهها و یا بیشتر طول می‌کشد. جایی که ذکر با صدای بلند زمزمه نمی‌شود. بلکه بدون صدا گفته می‌شود. یعنی لبها طوری حرکت می‌کنند، مثل اینکه مانترا را ذهنی تکرار کنند تا خود انعکاسی از ذهن شود. به نحوی که گوش نتواند آنرا بشنود.

سومین تکنیک جاپا، تکرار ذهنی مرحله دوم است که لبها حرکت نمی‌کنند. این مرحله خیلی قوی‌تر از دو قسم بالا است، قوی‌ترین روش تکراری است که به درون می‌رود بدون اینکه خود آگاهی تمرین کننده خواستار آن باشد این بنام «جاپا اجاپا»^۱ نامیده شده.

اولین روش ذکر با صدای بلند و پیوسته تمرین می‌شود. بازدم را باید همراه با گرداندن مهره تسبیح مانترا مانند زمان دم انجام دهید. هر مانترائی باید با نیرو و ارتعاش خودش همراه به سمت مرکز بین دو ابرو باشد.

تمرین جاپا، با آگاهی بر روی آجناچاکرا اثر پاک کننده دارد. این تمرین‌ها به نام پاکسازی چاکرا^۲ مشهور است. این تمرین از تمرینات تانتریک است که تسبیح های مخصوصی برای تمرین هر چاکرا به کار برده می‌شود.^۳ تمرینات مربوط به

1 . Ajapajapa

2 . Shodhamam

آجناچاکرا باید در سکوت انجام گیرند، زیرا طبیعت معنوی آجناچاکرا چنین است. در این حالت بسیاری از خاطرهای نامالایم روانی تجربه می شوند. برای مثال، تمام بدن «کالبد روحی» می تواند بعد از تمرین وضعیت های یوگا ظاهر یا با هویت نور روشن ظاهر شوند. اغلب نور هائی مشاهده می گردد که نور سفید آجنا مشخصه آن است ممکن است شما چشم یک انسان را مشاهده کنید که به شما می نگرد، ممکن است چشم خودتان در مرکز بین دو ابرو به شما نگاه کند.

ضربات ارتعاشات مانترا، در چاکرا و سپس در تمام بدن، بالا و پایین ستون فقرات پخش می شود و از مغز بیرون می رود.

نیازی به گفتن ندارد که پاکسازی آجناچاکرا یک تمرین بسیار مهمی در بیدار کردن این چاکراست. تمرین را به عنوان پیش فراول موفقیت در تکنیکهای تانتریک نام برده اند که در انجام از وضعیت استوار، مانتراها، بانترها و ماندالاهای مخصوص استفاده می کند.

۵- وضعیت مجسمه

وضعیت مجسمه^۱ به معنی بی حرکتی بدن، اولین مرحله، در تمام تمرینات مراقبه است. برای اینکه اساسی برای ایجاد یک وضعیت استوار برای سکوت ذهن باشد زیرا که ذهن باید از بدن بیرون کشیده شود و تحت کنترل کامل قرار گیرد. البته کنترل ذهن مشکل است حتی برای یک یوگی پیشرفته، ولی برای یک مبتدی کنترل بدن و ثبات بدن فیزیکی و آگاهی از ذهن به طور خودکار باعث آرامش می شود. اولین قدم در تمرین مراقبه نشستن در یک وضعیت مراقبه مانند نیلوفر استاد یا راحت، سپس باید ستون فقرات سر، راست و محکم نگاهداشته شوند و دستها روی زانو در حالت چین مودرا قرار گیرند چشمها به آرامی بسته شوند. آنگاه ذهناً به طور منظم، عضلات و مفاصل وانهاده گردند برای مثال شما می توانید برای وانهاده کردن عضلات از پای راست، زانو، نرمة عضلات ساق پا، باسن، سپس پای چپ پا

بالای باسن، بعد شکم، سینه چپ، سینه راست، کپل راست، کپل چپ. شقیقه راست، چشم راست، چشم چپ، بینی، گونه چپ، گونه راست، لب بالایی، لب پایینی و چانه شروع کنید.

در آغاز موفقیت خود را بررسی کنید. مطمئن شوید که ستون فقرات کاملاً مستقیم سر راست، بدن وانهاده است، به خودتان بگوئید «برای پنج دقیقه بعدی من ثابت خواهم ماند، من ساکن خواهم ماند، من عضله‌ای را حرکت نخواهم دارد». اجازه ندهید بدون آگاهی حرکتی در انگشتان دست یا پا انجام شود. مهم نیست چه مقدار فشار باعث حرکت یا موفقیت می‌شود. دردهای کوچک را رها کنید. اگر کشش و یا خارش در پوست ایجاد شد ذهناً با خود بگوئید نه من حرکت نخواهم کرد تا زمانی که خودش برطرف گردد.

اغلب برای مبتدیان در آغاز، بدن شروع به پیچش، لرزش یا پرش می‌کند. در این مورد شما باید از قدرت اراده استفاده کنید. بگوئید ذهناً من ثابت خواهم ماند، من محکم خواهم بود، بدون تکان، بدون حرکت. شما باید مانند مجسمه بنشینید، کاملاً آرام، کاملاً ساکت، بی حرکت، مانند صخره. این ایده‌ای است که شما باید در ذهنتان حک نمائید برای دستیابی به موفقیت کامل.

با به دست آوردن کنترل اولیه بر روی بدن، تمرین را تا زمانی که تغییر حاصل شود ادامه دهید. تغییر در ذهن و بدن ظاهر خواهد شد، به طوری که به نظر می‌آید تمام سنگینی در درون ذهن اتفاق می‌افتد. وزن بدن ظاهراً کاهش می‌یابد و شما ممکن است احساس کنید، به سنگینی قبلی روی زمین قرار نگرفته‌اید. شاید چند سانتیمتر بالاتر از زمین شناور هستید. بدن شروع می‌کند به سفت و محکم شدن به طوری که حتی اگر شما بخواهید حرکت کنید، واکنش به وجود نمی‌آید. این حالت «سفتی روانی بدن» نام دارد و این مرحله سفتی لازمه تمرینات پیشرفته می‌باشد.

اگر شما این تمرین را روزانه برای مدت نیم ساعت انجام دهید به سرعت پیشرفت خواهید کرد. در شروع شما باید با انضباط زیادی برای حدود ۵ دقیقه حالت نشستن را انجام دهید و به تدریج زمان نشستن را زیاد کنید. خیلی راحت‌تر است طول زمان نشستن را با استفاده از ساعت زنگ دار و یا ادوات مشابه تنظیم

نمائید. اجرای «وضعیت مجسمه» به تنهایی ساده است و اگر برای سه تا سه ساعت و نیم با کنترل کامل بر تمام بدن تمرین گردد، به مرحله سامادهی صعود می‌کنید. این هدف یوگی است هرچند ما در این سیستم در انتظار رسیدن به استحکام روح هستیم که اساس درس بعدی است.

۶- تراتا‌کا

حالا شما به قابلیت سفت کردن روانی نائل شده‌اید و آمادگی تمرین «تراتا‌کا» را دارید. تراتا‌کا اولین سری از تمریناتی است که نیاز به تمرکز و توسعه تمرکز دارد. نیروی شاکتی^۱ ذهن بسیار قوی است، ولی با توجه به آرزوهای بسیار زیاد، انرژی در طول زمان هدر می‌رود و انرژی ذهن به هزاران جهت پراکنده می‌شود. اگر ما بتوانیم شاکتی ذهنی را جمع کنیم و برای یک منظور مشخص یا روحی، یا کلمه‌ای بکار ببریم موفقیت را از دست نمی‌دهیم.

در جهت تمرکز بر وروی یک شی، داخلی یا خارجی، ذهن باید تحت کنترل باشد به طوری که مزاحمت‌ها را به دور نگه دارد. ذهن باید لذت یا احساس شعف و راحتی را از نظر تمرکز بر روی شی کسب نماید. برای انجام این کار باید به طور انفرادی شنی انتخاب شود. بعضی از افراد این شعف را با تمرکز به وسیله آگاهی از پرتویخش، شکل مانترای ا-م یک گل، طلوع خورشید، ماه بر آسمان باز یا شعله شمع بدست می‌آورند.

از همه اینها، شعله شمع و تمرین بر روی شنی برای مبتدیان بسیار مناسب است. تراتا‌کا بهترین تمرین تمرکز روی شنی خارجی برای مبتدیان است. زیرا برای ذهن تربیت نشده راحت‌تر می‌باشد.

ذهن عادت دارد که خودش را به اشیای خارجی متصل نماید. و هر چند وقتی که ما چشمها را برای تمرکز بر روی سمبل های داخلی یا نقطه‌ای می‌بندیم، ذهن دائماً مشوش است. ذهن وقتی که از طریق رابطه‌های حساس عمل کند،

۱. نیروی مردانه یا نیروی قدرتمند زنانه

حقیقتاً انرژی از دست می‌دهد و وقتی که بر روی ششی دورنی تمرکز کند و شکل احساسها را به درون بکشد انرژی کسب می‌کند این فرآیند کسب انرژی همیشه نیاز به کمکی کوشش ارادی دارد. هرچند، ششی خارجی ذهن را می‌تواند شاد کند زیرا برای ذهن اشیای طبیعی، مانند این است که رودخانه‌ها از کوهها به دریا سرازیر میشوند.

شعله شمع یک ششی ظریف برای شروع است زیرا دارای شکلی ظریف و رنگی است. توجه بر روی شعله طبیعی است و تمام مردم از زیبایی و تشعشع و هاله آن لذت می‌برند. محل تمرین تراناکا، اتاق تاریک است. درب‌ها و پنجره‌ها باید بسته باشند و پرده‌ها کشیده، به طوری که به جز نور تنهای شمع، در اتاق کاملاً تاریک چیز دیگری نباشد. باد یا کوران هوا وجود نداشته باشد، شعله شمع نباید به نوسان درآید.

در یکی از وضعیت‌های مراقبه قرار گیرید و شمع را مستقیماً در مقابل نقطه بین دو ابرو قرار دهید، به طوریکه بالاتر از مرکز ابروها و پایین تر از چانه نباشد. شمع یا باید در فاصله حدود ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتری از چشمها قرار گیرد یا در فاصله‌ای از چشمها واقع شود که چشمها بتوانند به راحتی و بدون فشار به آن تمرکز کنند. این فاصله بستگی به قدرت دید چشمهای شخص دارد. بعد چشمها را ببندید و تمرین «وضعیت مجسمه» را تا زمانی که تمام بدن به نقطه سفتی روانی برسد ادامه دهید.

در این نقطه، نه قبل از آن، چشمهایتان را باز کرده بر روی شعله شمع تمرکز کنید. بر روی یک نقطه از شمع تمرکز کنید، به نقطه بالای فنیله، جایی که رنگ آن تغییر می‌کند «در یک نقطه مخصوص رنگ شعله تفاوت می‌کند»، ممکن است قرمز یا آبی یا زرد روشن باشد. با تمام توجه بر این نقطه خیره شوید تا هنگامی که اشکها سرازیر نشوند تمرین تمرکز را برای سه دقیقه ادامه دهید. بدن و چشمها نباید حرکت کنند ممکن است پلک‌ها هر از گاهی باز و بسته شوند ولی چشمها نباید حرکت نماید.

سپس، چشمها را بسته نگاه دارید، شما باید آگاه به تصویر داخلی باقی

بمانید. یک هسته کوچک نور ممکن است، زرد یا سبز یا قرمز باشد، ممکن است در تمرین‌های اولیه، اگر تنش باشد هسته نور ظاهر نشود، با پایداری به دیدگاه درونی آن خواهد آمد. شما باید بی‌حرکتی بدن و آگاهی از نقطه نورانی را به طور ثابت حفظ نمایید.

پس از زمان کوتاهی نقطه نورانی در فضای برون مقابل چشمها به راست و چپ حرکت می‌کند. ممکن است به طور مستقیم یا تحت زاویه‌ای قرار گیرد معه‌ذا با حرکت آن شما باید حرکتش را تعقیب نمایید تا زمانی که از نظر ناپدید گردد. بعضی اوقات پس از اولین بار ناپدید شدن، آن نقطه نوری مجدداً در وسط ابروها ظاهر می‌شود، در این حالت شما باید حرکتش را به طرف بالا و جهات دیگر تعقیب کنید.

شما باید آگاهی نقطه یا لکه نوری^۱ را تا وقتی که ظاهر شدنهای مجدد متوقف گردد، ادامه دهید. سپس چشمها را باز کنید و تمرین را تکرار نمایید. این را یک دور «تراتا‌کا» می‌گویند. بین هر دور از تراتا‌گا شما می‌توانید در صورت نیاز موقعیت خود را تغییر دهید ولی نباید ثبات و بی‌حرکتی بدن را از دست بدهید. این تمرین تراتا‌کای خارجی است و عالی‌ترین مقدمه برای آماده‌سازی تمرین تراتا‌کای درونی و مراقبه و تمرکز بر روی آجناچاکرا می‌باشد. با تمرین تراتا‌کا، دید چشم قوی شده، ذهن آرام می‌شود و به استعداد متصور ساختن کمک می‌کند.

حالا شما به نقطه‌ای از تمرینات رسیده‌اید که لازم است واقعیت روحی را کنترل کنید، تا به اینجا کلاً تجربه بود. در مرحله بعدی تراتا‌کا، شما باید به مشاهده دقیق نقطه نور بپردازید، و به محض شروع حرکت شما باید آن را در مرکز بین دو ابرو متوقف نمایید. ای تکنیک پیشرفته نیاز به قدرت اراده دارد. شما فقط با اراده می‌توانید نقطه نور را ثابت نگه دارید. در تمرین نهایی تراتا‌کای خارجی، وقتی شما یک دور را تمام کردید، چشمها را ببندید و تصویری از شمع روشن شعله، فتیله، نور شمع، شمعدان و پایه آن را در ذهن تجسم کنید. باید سعی کنید که تمام اجزا به

صورت روشن در تصور ذهن شما قرار گیرد.

قدرت رسیدن به تجسم روشن شئی خارجی، علامتی از قابلیت پیشرفت در تمرکز است. و اگر شما نمی‌توانید این کار را انجام دهید، باید به استمرار تمرین پردازید. به محض اینکه قدرت دستیابی به وانهادگی و از دست دادن تنش‌ها حاصل شد، شما قادر به حرکت بیشتر به سوی تجسمات واقعی مختلف تراناکای خارجی می‌شوید که در اصطلاح سانسکریت «نامیده می‌شود و مقدمه تمرین بعدی است که آن را «تراناکای» درونی نامند «باهیرانگاترانتکا»^۱ نامید.

تراناکای درونی

حال به اولین تمرین روحی می‌رسیم، جایی که ما از اشیاء خارجی بریده به نقطه یا شئی درونی آگاهی می‌یابیم. این تمرین نیاز به ذهن آرام و بدن بی‌حرکت و ثابت دارد.

ابتدا تمرین مجسمه را انجام دهید تا به مرحله استحکام بدنی و ذهنی برسید و احساس کنید بدن‌تان چون یک صخره است یا شبیه یک مجسمه. آنگاه از جریان تنفس در گلو آگاه شوید، آگاهی یابید که به طور ثابت ناظر بر انجام عمل دم و بازدم هستید، و حالت تنفس را احساس می‌کنید. این تنفس روحی یکی از قوی‌ترین ابزار آرامش ذهن است. تنفس‌ها باید طبیعی باشند، اما بعضی مواقع کمی طولانی‌تر، بعضی اوقات کمی کوتاه‌تر می‌گردند، در هر حال شما با دقت باید مراقب رفت و آمد آن باشید. در این حالت تنفس شما به خودی خود به تنفس روحی (تنفس یوگایی) مبدل می‌شود. اگر به وانهادگی و یا رهایی از تنش‌های بیشتر برسید، آنگاه سرعت تنفس خیلی کم می‌شود تا به حدی که احساس می‌کنید تنفس بسختی حرکت می‌کند آنگاه احساس کاملی از هوشیاری در جریان تنفس از طریق ناحیه گلو می‌نمائید.

وقتی که شما برای ۱۵ دقیقه عمل تنفس را ادامه دهید، آگاهی خود را به

مرکز بین دو ابرو برده و از وجود یک ستاره آگاه می شوید، شما ستاره را تصور کنید و آن تصویر را به طور ثابت در مرکز بین دو ابرو نگهدارید. در شروع ممکن است نور به صورت یک فلش در یک لحظه ظاهر شود. برای شروع این رویت کافی است و از آن به بعد استعداد توسعه تصویر را ادامه خواهید داد. این تمرین باید زیر نظر استاد انجام شود.

۷- تمرکز بر نقطه بین دو ابرو^۱

این تمرکز که در بیداری اجناچاکرا از عالی ترین و موثرترین تمرین های در یوگا است اثر شامباهاوی «برومادهیادریشی»^۲ نامیده اند. شامباهاوی مودرا ملکه تمرین های اجناچاکرا است. زیرا این مودرا به شیوا اختصاص دارد و مورد علاقه اوست. آگاهی سه گانه در طرح شیوا مانع ساختار خلاقیت و پیشرفتهای ذهنی، روانی و روحی اند.

شامباهاوی مودرا باید در وضعیت مراقبه تمرین شود. ستون فقرات و سر مستقیم و صاف باشد. ابتدا به نقطه ای در بالای سر تمرکز کنید. آنگاه بدون حرکت سر با چشمهای باز به بالاترین نقطه ممکنه بالای سر - دقیقاً نقطه بین دو ابرو، متمرکز شوید. برای متمرکز کردن چشمها به نقطه بین دو ابرو، انگشت شست را در مقابل بینی نگه می داریم و دست را می کشیم. چشمها باید بر روی انگشت شست کانونی شوند. با پیشرفت چشمها نباید حرکت را تعقیب نمایند. در این وضعیت است که چشمها بر مرکز بین دو ابرو کانونی می شوند.

این تمرین را می توان در حد توانایی ادامه داد تا وقتی که خستگی در روی عضلات چشمها احساس گردد. سپس چشمها را آزاد کرده و پس از مدت کوتاهی، بدن را ثابت و چشمها را به آرامی ببندید. شامباهاوی مودرا را در ده دور انجام دهید.

شامباهاوی مودرا در جهت دادن ذهن به مرکز «بین دو ابرو» و بیداری طبیعی

1 . Shambhavamudra

2 . Brumadhya Drishti

ذهن و قابلیت تمرکز در جهت دادن ذهن در مسیر روحی و افزایش نیروی پرانیک، عمل می‌کند. شامباهاوی مودرا پیش نیاز تمرین‌های بعدی برای بیدار کردن اجنامی باشد. شامباهاوی مودرا باید با کچاری مودرا توأم گردد.

۸- کچاری مودرا

ك (K H E) به معنی آسان است و چاری CHARYA به معنی شخصی که حرکت می‌کند. این تمرین برای افزایش اثر «شامباهاوی مودرا» داده شده است. منظور از نام این تمرین، این است که چنان حالتی در ذهن ایجاد می‌کند که بدن اختری و بدن احساسی، از بدن فیزیکی جدا می‌شوند و آگاهی در فضای بین سیمای فیزیکی و اختری یعنی آکاشا قرار می‌گیرد. این تمرین باید فقط در رابطه نزدیک با پرتوبخش انجام شود.

روش کار به این صورت است که زبان لوله شده و به عقب تا سق بالای دهان، کشیده می‌شود در حالی که در یک وضعیت راحت نشسته‌اید. دندانها را روی هم قرار دهید و دهان را بسته نگه دارید. در کچاری مودرای کامل، در هاتا‌بوگا، زبان را لوله کرده و به قسمتی در برابر فضای بین ابروها در انتهای سق به عقب می‌کشند. برای این تمرین ساده کافی است زبان را لوله کرده و داخل سق و پشت استخوان سق، به عقب به بکشید.

وقتی که زبان به محل عبور بالاتر یعنی به مجرای بینی برسد، یک مایع شیرین از غدد بزاقی ترشح و مزه می‌شود. شخصی که بر اجرای این تکنیک تسلط یابد قادر به انجام تمرین کمبهاک (حبس دم) به هر مدتی که بخواهد می‌باشد. یوگی‌هایی که خودشان را برای روزها و حتی هفته‌ها بدون غذا و هوا زنده نگه می‌دارند به این سطح از مهارت دست یافته‌اند. این مودرا، نکثار را که در ارتباط به آجناچاکرا است فعال می‌کند. هدف کچاری مودرا برطرف کردن ضعف، بیدار کردن شاکتی کندالینی و محافظت از انرژی‌های حیاتی است.

مجدداً کچاری را تکرار نمایید. هر دو این تمرین‌ها (شامباهاوی و کچاری) باید توأمأ در یکی از حالات مراقبه انجام گردد. برای خاتمه تمرین ابتدا شامباهاوی مودرا و سپس کچاری مودرا را رها کنید.

۹ - تنفس متناوب^۱

در این تمرین حرکت تنفس با آگاهی به سمت بالا و پایین انجام می‌شود. ابتدا شما باید تمرین استحکام روحی یا «وضعیت مجسمه» را انجام دهید. به محض اینکه شما به نقطه‌ای از ناهوشیاری رسیدید، می‌توانید تنفس آگاهانه از بینی‌ها را شروع کنید. ابتدا احساس کنید نفس از بینی چپ داخل می‌شود و از بینی سمت راست خارج می‌گردد. بعد از سوراخ سمت راست داخل و از سوراخ سمت چپ خارج و آنگاه آگاهانه جریان رفت و برگشت تنفس را در هر دو بینی باهم انجام دهید. به محض اینکه آگاهی نسبت به تنفس در بینی جا افتاد، کنترل کردن آن را شروع کنید.

تکنیک این است که ذهناً جریان تنفس را در هر دو سوراخ بینی کنترل نمایید. شما باید آگاهانه از بینی سمت چپ، دم را و از بینی سمت راست بازدم را انجام دهید. بعد، از بینی سمت راست، دم را و از بینی سمت چپ بازدم را انجام دهید. این دو عمل باهم یک دور است.

همین عمل را چهار دور انجام می‌دهید و آنگاه دور پنجم تنفس را با هر دو سوراخ بینی عمل می‌کنید. به همین ترتیب تمرین را از شماره ۱۰۰ شروع می‌کنید و ادامه می‌دهید تا به این نحو به صفر برسید.

۱۰۰ - دم از بینی چپ، ۱۰۰ - بازدم از بینی راست، ۱۰۰ دم از بینی راست، ۱۰۰ - بازدم از بینی چپ، ۹۹ - دم از بینی چپ، ۹۹ - بازدم از بینی راست، ۹۹ - دم از بینی راست و ۹۹ - بازدم از بینی چپ، تا شماره ۹۵ که دم و بازدم از هر دو بینی. توجه داشته باشید که عمل دم و بازدم ذهنی انجام می‌گیرد.

در شمارش دقت کنید که اشتباه نشود، اگر اشتباهی رخ داد مجدداً از اول شروع کنید برای بیدار کردن آجناچاکرا یک نکته مهم در این تکنیک وجود دارد: وقتی که عمل دم را انجام می‌دهید تمام هوشیاری باید با تنفس از انتهای بینی به مرکز ابرو بالا رود، وقتی که عمل بازدم را انجام می‌دهید تمام هوشیاری باید از مرکز دو ابرو همراه با تنفس به خارج جریان یابد. در واقع آگاهی در محور یک مثلث که راس آن مرکز بین دو ابرو و قاعده آن بالای لب بالایی و دو ضلع آن سوراخهای بینی است دور می‌زند.

حائز اهمیت است که شمارش تنفسها حفظ گردد زیرا تنفس متناوب با (انالوم ویلوم) بدون شماره به قدری قدرتمند است که آگاهیتان بسادگی توسط فضای ناخودآگاه بلعیده می‌شود. هدف از این تمرین فقط آجناچاکرا و نگه داشتن در سطح روحی و یا ناخودآگاه می‌باشد. همچنین در فضای ناخودآگاه، شما در مقابل تأثیرات وسیعی از ذهن ناخودآگاه قرار می‌گیرید. آگاهی از کامل کردن تمرین را از دست می‌دهید. آگاهی از تمرین معمولاً برای توسعه کنترل ذهن و تمرکز بر آجناچاکرا است.

۱۰ - ماهامودرا^۱

ماهامودرا تمرینی است که در کتب تانتریک شرح شده است. زمانی که این تمرین انجام می‌شود، انرژی مستقیم به محل آجناچاکرا بین دو ابرو می‌رود. تکنیک: در وضعیت استاد یا نیلوفر بنشینید، دستها را در وضعیت چین یا گیان مودرا روی زانوها قرار دهید، در موقع تنفس سقوط دم در معده، قفسه سینه را که بالا می‌آید احساس کنید. وقتی ظرفیت دم کامل شد، قفل چانه و قفل عجان را تمرین کنید. قفل چانه با دستهای کشیده و با بالا آمدن شانه‌ها در حالی که به عقب کشیده شده‌اند و قفل شدن چانه و قفسه سینه (حالت شبیه به قوز) شکل می‌گیرد.

قفل عجان، روی چاکرای مولادها را عمل می‌کند، این چاکرا در ناحیه عجان در نقطه‌ای بین بیضه و مخرج قرار می‌گیرد. تمرین، این ناحیه را منقبض می‌کند. با این انقباض روانی آشنا شوید هرچند انقباض فیزیکی شکل می‌گیرد. این حالت کمی بعد از انقباض عجان که با سیستم ارگان جنسی ارتباط دارد، اتفاق می‌افتد.^۱ بعد از انجام هر دو در حد ظرفیت، بازدم را انجام دهید، با این احساس که دم از ناحیه ناف به بالا کشیده می‌شود. همزمان با انجام بانداها تمرکز بین دو ابرو است و احساس یک نقطه فشاری بر مرکز آگنا. تمرین را در حد توانایی با حبس تنفس ادامه دهید و با آگاهی و تمرکز بر روی نقطه بین دو ابرو ذهناً لفظ تریکونی (نام این نقطه) را تکرار نمایید (حداقل سه نوبت). سپس از حالت خارج شوید، برای این کار سر را مستقیم کنید، قفل چانه را رها کنید و بلافاصله قفل عجان را و سپس بازدم را انجام دهید اما تا زمانی که سر مستقیم نشده است بازدم را انجام ندهید.

یادآوری: اشخاصی که به بیماری قلبی و صرع دچار هستند از انجام این تمرین خودداری کنند.

۱۱ - نادای شودانا^۲

یک کانال ارتعاشی از ارتعاش اسم بین دو ابرو المثنای آجنا چاکرا وجود دارد. حرکت متناوب تنفس بر این چاکرا موثر است.

روش: ابتدا باید در یک حالت کاملاً آرام و در وضعیت مجسمه بنشینید. بدن باید آگاه و وانهاده باشد. حالت نشستن را برای مدتی زیاد و تا زمانی که به نقطه بی‌حرکتی و سکون مطلق بدن برسید (این حالت خودش رخ می‌دهد) انجام دهید. سپس آگاهی را به نقطه بین دو ابرو انتقال دهید، کوشش کنید که ارتعاش موجود در این مرکز را احساس نمائید. اگر موفق نشدید باز هم کوشش کنید و اصرار ورزید تا محل برخورد ارتعاش احساس شود. چنانچه باز هم موفق به احساس

۱. برای تمرین ماهامودرا باید در انجام دو مورد دیگر مهارت یابید. کتاب کلید رهایی (مول باند) شما را برای انجام صحیح تمرین هدایت می‌کند.

ارتعاش نشدید، در یک خط مستقیم، آگاهی را کمی به عقب برانید، تقریباً در حدود سمت گوشها، و دوباره آن را جستجو کنید و احساس نمایید. اگر باز هم موفق نشدید، ذهناً ارتعاش نادی را در مرکز فوق تصور کنید و بر آن تمرکز نمایید. تدریجاً حالت خودش را ظاهر می‌کند و شما لرزش را احساس می‌کنید.

وقتی برخورد را احساس کردید و با آن یکی شدید، مانترای ا-م را احساس کنید که با ریتم ارتعاش نادی یکی است، آگاهی را بر این ارتعاش و مانترا برای حداقل ۱۵ دقیقه ادامه دهید. سپس برای تمرین بعدی آماده شوید.^۱

۱۲- گروچاکرا

گروچاکرا، نیروی مانترا را با نیروی تنفس جفت می‌کند. بنابراین ارتعاش مانترا برای رسوخ کردن در چاکرا راه پیدا می‌کند.

با توجه به تمرینات قبلی نادی شودانا، هنگام دم، آگاهی از مرکز بین دو ابرو به چاکرا می‌رود و در بازدم دم آگاهی به این مرکز برمی‌گردد. تنفس در این تمرین کوتاه و معمولی است.

یک مرتبه احساس می‌کنید که شما با حرکت تنفس روحی به جلو و عقب از مرکز بین دو ابرو به چاکرا می‌رود و در دم آگاهی به این مرکز برمی‌گردد. تنفس کوتاه و معمولی است.

یک مرتبه احساس می‌کنید که شما با حرکت تنفس روحی به جلو و عقب از مرکز بین ابرو و چاکرا و به عکس، یکی شده‌اید و در انجام عمل تنفس شریک هستید. در این زمان می‌توانید ا-م را به تمرین اضافه کنید و جریان تنفس و ریتم آن را با ارتعاش ریتم مانترای ا-م یکی احساس نمایید.

این تمرین، راه جدیدی را برای تنفس ایجاد می‌کند که با راه تنفس اختلاف دارد. تنفس در دستگاه تنفسی در بدن، حرکت ناویژه دارد. در آغاز شما تنفس را با تصور و خیال انجام می‌دهید اما بعد از ادامه تمرین، جریان طبیعی‌اش را کشف خواهید

۱. تفاوت این تمرین با تمرین انالوم ویلوم در ذهنی بودن تمرین انالوم ویلوم شمارش تنفس‌ها می‌باشد.

کرد این تمرین تدریجاً بعد از مدتی به صورت یک تجربه واقعی همیشه باقی خواهد ماند.

رفت و آمد مانترای ا-م را به جلو و عقب احساس کنید. سعی کنید که تجربه شما عمیق تر شود، یعنی تفکر به این حالت باید به صورت عملی خود به خودی در آید.

۱۳- اجا پا جاپا

برای اینکه از این تمرین نتیجه مطلوب تری گرفته شود، سعی کنید که تمرین را زیر نظر معلم یا پرتویخش انجام دهید. زمانی که شما تمرین را انجام می دهید، وضعیت های کجاری مودرا و یو جائی پرانا یام را تشکیل دهید تا مانترای سوهام در ریتم طبیعی خود قرار گیرد. پس از مدتی تمرین راه تنفس «دم» در ستون فقرات بین مولاداهارا و اجنا چاکرا احساس می شود. مانترای حرکت تنفس در ستون فقرات «هام» است.^۱

۱۳- مراقبه بر روی مرکز بین دو ابرو

تمرکز بر روی مرکز بین دو ابرو، یکی از تمرینات بسیاری قوی برای بیداری آجنا چاکرا است. این تمرین ساده است ولی شرط اصلی آن آمادگی کامل بدن و ذهن می باشد.

تکنیک: در یک حالت مراقبه بنشینید و بدن را ساکن و بی حرکت نگاه دارید، تدریجاً سعی کنید تا بدن در فرم «بدن مجسمه ای» در آید. در طول تمرین هیچ خردگتی به بدن ندهید.

پس از سکون و بی جنبشی کامل بدن، آگاهی را به مرکز بین دو ابرو انتقال دهید.

۱. اجا پا جاپا یکی از مهمترین و سودمندترین تمرینات راجا یوگا است. اغلب مردان روحی عمری را با این تمرین سپری می کنند.

برای وقوف از انجام این تمرینات و اثرات مفید آن به کتاب آموزش مراقبه و با اسرار تمرکز هفدهمین کتاب از مجموعه فرهنگنامه یوگا اثر همین مترجم مراجعه نمایید.

آگاهی را در مرکز بین دو ابرو ثابت و بدون حرکت حفظ کنید. در این مکان شما می‌توانید مافوق بدن قرار گیرید. سعی کنید که ارتعاشات نادی، ارتعاشی بین مرکز دو ابرو را احساس نمائید و در آن غوطه‌ور شوید.

توضیح:

تمرین‌ها برای بیداری چشم سوم که بین اقوام و ملل و فرهنگها و تمدنهای مختلف معمول است بسیار زیاد می‌باشد این سیزده نوع تمرین که بدان اشاره شده است از موثرترین و اصیل‌ترین تمرینات بیداری چشم است که مورد تأیید یوگیهای بزرگ قرار گرفته بدان عمل نموده‌اند.

پرتو جو می‌تواند با آگاهی از این تمرینات یک یا دو تمرین را برگزیند و آنرا تا حصول نتیجه ادامه دهد. لازم به ذکر است که این تمرین‌ها به اختصار بیان شده و هریک از تمرین‌ها ویژگی خودش را دارد و باید با اطلاع کامل از تمام جوانب تمرین و استفاده از معلم ماهر یا پرتویخش، به ادامه تمرین پرداخت. پرتو جو باید برای تکمیل تمرین از کتابهای آموزش مراقبه، کندالینی یوگا و اسرار تمرکز استفاده کند.

